10 ڕێگەی ئاسان بۆ چارەسەری شەرمنی



چۆن زاڵ دەبیت بەسەر شەرمدا وچارەسەری دڵەراوکێی کۆمەڵایەتی دەکەیت؟
ئەی چۆن خۆت دوور دەخەیتەوەلەترسان لەقسەکردن لەنێوجەماوەردا؟

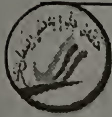
نوسینی: مارتن ئەنتۆنی

وەرگێڕانی: مەشخەڵ کەولۆسی

چاپی هەشتەم
٢٠١٥

لەبڵاوکراوەکانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

زنجیرە(٢٤٤)



ناسنامەی کتێب

- ناوی کتێب: ١٠ ڕێگەی ئاسان بۆ چارەسەری شەرمنی
- بابەت: دەروونزانی
- نوسینی: مارتن ئەنتۆنی
- لەعەرەبییەوە: مەشخەڵ کەولۆسی
- تایپ: ژیان لەتیف شەمسەدین
- دیزاین وبەرگ: فواد کەولۆسی
- شوێنی چاپ: چاپەمەنی گەنج
- ساڵی چاپ: ٢٠١٥ سلێمانی
- نۆرەی چاپ: چاپی هەشتەم
- تیراژ: ١٠٠٠ دانە

ناونیشان: سلێمانی ـ بازاڕی سلێمانی ـ بەرامبەر بـــازاڕی خەفاف.

ژمارەی مۆبایل: (٠٧٧٠١٥٧٤٢٩٣)، (٠٧٥٠١١٩١٨٤٧)

پێرست

((پێشەکی))

زۆربەی خەڵک جارناجارێك هەست بەنائاسودەیی دەکەن لەبۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا.لە ڕاستیدا شەرم (shyness)و دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی (social anxiety) دوو هەستی زۆر ئاسایی وسروشتین.بەڵام هەندێ کەس تاڕادەیەکی وا هەست بەشەرم دەکەن کەئەوشەرم کردن ودڵەڕاوکێیە دەبێتە هۆی ئاستەنگ بۆ ژیانی ڕۆژانەیان.ئەگەر زیادەڕەوی بکەیت لەوەدا کەخەڵکی چۆن بیرلەتۆ دەکەنەوە، یان زۆر دوودڵ بویت لەئامادەبونت لە ئاهەنگە جۆراوجۆرەکاندا، یان لەکاتی تێکەڵاوی کردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەرتدا، یان لەکاتێکدا کەپێویستە لەبەردەم جەماوەردا قسەبکەیت، یاخود لەو دەمانەدا کەدەتەوێ برادەرێکی تازە بناسیت، ئەوا ئەم کتێبە بەتایبەت بۆتۆ نوسراوە وئاراستەی تۆکراوە.ئەگەر یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەت شەرمنەو دڕدۆنگەلەبۆنە کۆمەڵایەتیەکان، ئەوائەم کتێبە هاوکاریت دەکات بۆ تێگەشتن لەوبارە دەرونیەی کەئەوی پیادا تێدەپەڕێت، تاکو بتوانیت یارمەتی بدەیت.

ئەم کتێبە لەهەموو ئەو کتێبانەی تر جیاوازترە کە چارەسەری شەرم ودڵەڕاوکێ دەکەن، جیاوازیەکەیشی لەچەند ڕوو یەکەوەیە، وەك:

١- بەپێچەوانەی هەندێ کتێبی ترەوە، ئەم پەڕاوە پشت دەبەستێ بەهەمان ئەو چارەسەرانەی کەتوێژەران کاریگەری و کاراییان سەلماندون لەچارەسەری ئەوکەسانەدا کەدووچاری ئەوحاڵەتە بوونەتەوە (واتە ئەم ڕێگایانە تاقی کراونەتەوە و کاریگەرییان سەلمێنراوە) بۆیە ئەو نەخشانەی کەلەم کتێبەدا نوسراون، زۆر لەونەخشەو پلانانەدەچن کەپزیشك و پسپۆڕە دەرونیەکان لەچارەسەری حاڵەتەکەدا پێڕەوی دەکەن.

٢- ئەم کتێبە کورت ترو پوخت ترە لەهەموو ئەو کتێبانەی کەئەم دیاردەیە دەتوێژنەوە، بۆئەو کەسانە نوسراوە کە دەیانەوێت پێشەکیەك فێربن لەبارەی ئەو نەخشەو پلانانەوە کەپێڕەو دەکرێن بۆتێپەڕاندنی دوودڵی کۆمەڵایەتی،بەڵام بۆئەو مەبەستە حەزیان لەکتێبێکی کورت وپوختە، لەبری ئەوەی کتێبێکی قەبارەدارترو درێژتر بخوێننەوە...ئەگەر هەستت کرد نەخشەکانی نێوئەم پەرتوکە بەسودن، لەوانەیە پێت خۆش بێت هاوپێچیان بکەیت بەدەفتەرچەیەکی درێژتری مەشق کردنەوە.بۆنمونە: دەفتەرچەی ڕاهێنانەکانی شەرم ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی نامیلکەیەکی لێوانە لە مەشقی زیاترو بەنەخشەو نمونە وهێڵکاری زانستیش پشت ئەستورکراوە.

پرسیار لێرەدا ئەمەیە: ئایا ئەم کتێبەیارمەتی کەسێك دەدات بۆتێپەڕاندنی گرفتی دوودڵیە کۆمەڵایەتیەکەی؟ لەڕاستیدا وەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە ناڕەحەتە، چونکە لێکۆڵینەوەی زۆرمان لەبەردەستدانیە سەبارەت بەسودو کەڵکی چارەسەری پشت بەخۆ بەستن لەڕزگاربون لەدەستی شەرم و دڵەڕاوکێ.لەگەڵ ئەوەشدا

دووهۆکار هەن کەهانمان ئەدەن بۆئەوەی بڕوامان وابێ کتێبێکی وەك ئەمەی ئێستا لەبەردەستتدایە، بۆی هەیە کەڵکی هەبێت:هۆکاری یەکەم، وەك لەمەوبەر باسمان لێوەکرد، ئەوەیە: ئەو لێکۆڵینەوانەی کەبەوردی سەرپەرشتی کراون سەلماندویانە ڕێگەچارەکانی ناو ئەم کتێبە زۆر بەسود بوون لەچارەسەرکردنی ئەوکەسانەدا کەلە بەدەست ئەو گرفتەوە ناڵاندویانە.هۆکاری دووەمیش ئەوەیە: لێکۆڵینەوەکراوە سەبارەت بەسودی بەکارهاوردنی ڕێگەچارەکانی پشت بەخۆبەستن لەچارەی گرفتەکانی تری وەك: ترس وسڵەمینەوەدا.

بەلانی کەمەوە، ئەم کتێبە زانیاریت ئەداتێ سەبارەت بەهەندێ نەخشەی کردەیی بۆ تێپەڕاندنی شەرم، بەڵام ئەگەر زانیت قورسەلەسەرت بەتەنها وردەکاریەکان جێبەجێ بکەیت، ئەوا لەوحاڵەتەشدا دەبیتە خوێنەرێك کەزیاتر ئاگاداری وەك کەسێکی سادە، یانی پێگەیەکی باشترت ئەبێ بۆ گەڕان بەدوای هاوکاریەکی پیشەیی گونجاودا.

بێگومان بەتەنها خوێندنەوەی ئەم کتێبە بەس نیە بۆئەوەی گۆڕانکاری گرنگ لەژیانتدا ڕووبدات، بەڵکو بۆئەوەی سودێکی زۆرترت دەست بکەوێ، دەبێ چەندین جار نەخشەو هەنگاوە کردەییەکان جێبەجێ بکەیت، مەشقە جۆراو جۆرەکان تاقی بکەیتەوە وبەوردی چاوەڕوانی بەرەوپێشەوەچوونی خۆت بکەیت.تیانوسی ڕۆژانە یاخود تیانوسی تێبینیەکان، پێداویستیەکی گرنگە بۆئەم مەشقکردنە، چونکە بەهۆی ئەو تیانوسەوە دەتوانیت هەموو مەشقەکان بەوردی ئەنجام بدەیت.

زۆربەی ئەو تەکنیکانەی لەم پەڕاوەدا نوسراون، پێویستیان بەنوسینەوەی تێبینی لەبارەیانەوە هەیە، هەروەها پێویستیان بەتۆمارکردنی ئەزمونەکانی وچاودێری کردنی بەکارهاوردنی نەخشەکانی مامەڵەکردن لەگەڵیاندا هەیە. مەشقەکانیش پێویستیان بەوەیە یادەوەری وتێبینیەکانی ڕۆژانەت لەبارەیانەوە زووبەزوو تۆماربکەیت.لەبەرهەموو ئەوانە، لەوانەیە بەرلە خوێندنەوەی بەشی یەکەم پێویستیت بەئامادەکردنی تیانوسی تێبینیەکانت هەبێت.

خوێندنەوەی کتێبێك سەبارەت بەجوان کردنی دیمەنی ماڵەکەت هیچ سودێکی نیە، ئەگەر ئەو خوێندنەوەیە هاوکات نەبێت لەگەڵ کاری بەردەوامداو، ئەنجامی خوێندنەوەکەت نەکەیتە کردەوە.هەمان ئەو نمونەیەش دەبڕێ بەسەر ئەو تەکنیك وهونەرانەدا کەدانراون بۆ تێپەڕاندنی دڕدۆنگی کۆمەڵایەتی.. جابۆ سوککردنی ڕێژەی دڕدۆنگیەکەت پێویستە گۆڕانکاری بکەیت لەشێوەی بیرکردنەوە و ڕەفتارتدا لەئاقار ئەو بارودۆخە کۆمەڵایەتیەدا کەبوەتەبەرهەم هێنەری شەرم و ترسەکەت.خوێندنەوەی ئەم پەڕاوە کاتێکی زۆری ناوێت، بەڵام پێڕەوکردنی هەنگاوەکان پرۆسەیەکی بەردەوامە، لەوانەیە چەندمانگێ یان چەندساڵێ بخایەنێت، لەگەڵ کەمێك ئارامگری وکارو کۆششێکی زۆردا،لەبەری ئەو ڕەنجەت دەخۆیت کەوەگەڕت خستوە...بەختێکی باش بۆتۆ!

((بەشی یەکەم))

شەرم ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی چین؟

(سیتا)هەرلەمنداڵیەوە کەسایەتیەکی هێمن ودابڕاو بوو لەوکەسانەی کەلەنزیکەوە دەیناسین، زۆربەی جار نەیدەوێرا قسەبکات، لەترسی ئەوەی نەبادا دەوروبەرەکەی بەگەمژەو بێ ئەقڵی لەقەڵەم بدەن.لەدوای ئەوەی کارێکی تازەی دەستکەوت، ماوەی چەندمانگێکی خایاند تاکو بەهاوڕێکانی ڕاهات وکرایەوە لەگەڵیاندا، بەڵام کاتێ لەگەڵ خانەوادەو کەسەنزیکەکانی خۆیدا دادەنیشت، کەسایەتی دەگۆڕا، بەوپەڕی زمانپاراوی دەدواو دەستی بەسوعبەت دەکرد.

(واڵتەر) لەهەندێ بۆنەو ئاهەنگی ئاساییدا حەز بەکارلێك وتێکەڵاوی دەکات لەگەڵ کەسانی تردا. وەلێ هەرکەزانی بەرانبەرەکانی سەرنجی ئەدەن ترسێکی زۆر دایدەگرێ، بەتایبەت لەهەر کۆڕوکۆبونەوەیەکدا کەتایبەت بێت بەبواری کارەکەیەوە. جگەلەوەش، بەتەواوی دەستەوسانە لەوەی لەبەردەم خەڵکیدا بدوێت، لەوکاتانەدا کەدەیەوێت ڕاپۆرتێ لە بارەی کارەکەیەوە بخوێنێتەوە، ترپەکانی دڵی زیاد دەکەن وهەناسەی سواردەبێت، ئەگەرچی تەنها دووکەسیش ئامادەبن بۆ گوێگرتن لەڕاپۆرتەکە...ئەم ترسەی وای لێکردووە نەتوانێ لەبەردەم

خەڵکیدا باس لەو بابەتانە بکات کەلە زانکۆ دەیانخوێنێت، هەربەو هۆیەوە بەربەست بۆگەشەکردنی کارەکەی دروست بووە.چونکە تائێستا چەندین کاری فەرامۆش کردووە، بەو بیانوەی کەڕووی نایەت داواکاری بۆ وەرگرتنی ئەوکارانە پێشکەش بکات.

(خۆسێ)ماوەی چەندساڵێکە ژوانی لەگەڵ هیچ کچێکدا نەگرتووە، هەرچەندە لەناخیشەوە بەڕاستی دەیەوێت پەیوەندیەکی لەوشێوەیە دروست بکات.برادەرەکانی پێی دەڵێن تۆ زۆر کەشخەو قۆزیت، لەگەڵ ئەوەشدا هەست بە دڵە ڕاوکێیەکی زۆردەکات ئەگەر بیەوێ ژوان بداتە ژنێك ولەبەردا زۆر بەباشی نەیناسێت.لە دوای ئەوەی دڵەڕاوکێکەی زیاد دەبێت، ئارەقێکی زۆر دەکاتەوە، بیرو هزری پەرت دەبن، ئینجا دەگۆڕێت ودەبێتە کەسێکی زۆر هێمن و هێور. لە ئەنجامیشدا:

(خۆسێ) لەچاوپێکەوتنە یەکەمینەکانیدا هەستێکی هاندەر دروست ناکات، ئەمەش وای لێدەکات زۆر بترسێ لەوەی ژنان بەسەرنج ڕاکێشی نەزانن.

(سیندی) کۆششێکی زۆر گەورە دەکات لەپێناوی ئەوەدا بەگەمژە نەیەتە بەرچاوی خەڵك.بەردەوام چاودێری پۆشاکەکانی دەکات وسەرقاڵی مەشق وڕاهێنانیش دەبێ لەسەر ئەونمایشانەی کەپێشکەشیان دەکات، تەواو پرۆڤەیان لەسەر دەکات تاکودڵنیابێت لەوەی بەجوای ڕەوانی کردوون وهیچ هەڵەیەکیان تێداناکات.ئەگەر هەلێکی بچوکیش بمێنێتەوە بۆئەوەی بەکەسێکی گەمژەبێتە بەرچاو، ئەوا بەتەواوی تەرێزلەو هەلودەرفەتە دەکات، بۆنمونە: هەرگیز لە ڕێگە قەرەباڵغەکاندا ئۆتۆمبیل لێناخوڕێت، نەکا هەڵەیەك بکات

وشۆفێرەکانی تر پێی بڵێن: بێگومان ئەو کیژە بەباشی لەلێخوڕینی ئۆتۆمبیل نازانێت.

(ناچا) لەهەموو بارودۆخە کۆمەڵایەتیەکان دەترسێت، تائەوڕادەیەی ڕووی نایەت لەخەڵکی بپرسێت ئەم ڕێگەیە بۆ کوێ دەچێت؟ یان فلان ئەدرەس لەکوێیە؟یان شەرم دەکات لەوەی پرسیاری کات لەیەکێك بکات؟! ڕۆشتن بەشەقامی قەرەباڵغدا بۆئەو ئەشکەنجەیەکی گەورە دروست دەکات، چونکە دڵنیایە لەوەی خەڵکی چاودێری دەکەن وڕای خراپیان لەبارەیەوە هەیە.زۆرخۆی دوور دەگرێت لەوەی لەئاهەنگەکاندا دەربکەوێت، یان قسەلەگەڵ خەڵکی بێگانەو نەناسدا بکات، یاخود خۆی بکاتە جێگە سەرنجی خەڵك، تەنانەت هەرگیز ڕووی نایەت بەتەلەفۆن قسەبکات.هەموو ئەوانەش لە ترسی ئەوەی نەکاهەستی خراپ لای ئەوانیتر دروست بکات، بەم دواییانە، ئەو دابڕانە بارێکی خەمۆکی بەهێزی بۆ دروستکردووە...لە ڕاستیدا(ناچا) هەندێ جار هەستدەکات حەزی لەوەنیە لەژیان بەردەوام بێت، مەگەر بارودۆخی بگۆڕێت.

(لانس) لەشارۆچکەکەی خۆیەوە کەسەربە ویلایەتی (میشیگان) بوو، لەبەر کاروکاسبی کۆچی کرد بۆشاری(شیگاگۆ). هەرچەندە لەشارۆچکەکەی خۆیدا چەندین هاوڕێ وبرادەری هەیە، بەڵام لە (شیکاگۆ)زۆر زەحمەتە بەلایەوە خەڵکی تازە بناسێت وئاشنایەتی پەیدا بکات.هەست بەشەرم دەکات لەناو ئەوکەسە تازانەدا کەلەجێگەی کارەکەی دەیان بینیت، ئەمەش بوەتە هۆی ئەوەی هەست بەدابڕان بکات.بۆیە دەستی کردۆتە لێکدانەوەی ئەگەری وازهاوردنی لەکارەکەی و گەڕانەوەی بۆ شارۆچکەکەی خۆی لەوویلایەتی (میشیگان).

کۆلکەی هاوبەشی نێوان ئەو شەش کەسە، ئەوەیە هەرهەموویان هەست بەپلەیەک لەشەرم ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی دەکەن.سەرەتا دڵەڕاوکێی (لانس) ئەوەیەکە شەرم دەکات لەناسینی برادەری تازە، ئەم دوودڵیەی کێشەیەکی بۆ دروستکرد، بەتایبەت لەدوای ئەوەی لەشارە تازەکەی گیرسایەوە، هەرچەندە هەرگیز بابەتێکی ئاوا پێشتر کێشەی بۆ دروست نەکردووە.بەڵام (ناچا) لەماڵەوە خزابوو بەهۆی دڵەڕاوکێ کۆمەڵایەتیەکانیەوە.لەچوارنمونەکەی تریشدا، دوو دڵیەکان لەنێو هەندێ بۆنەی کۆمەڵایەتیدا قەتیس دەبن، وەکو: ژوان دان بەرەگەزی بەرانبەر یان قسەکردن لەنێو جەماوەردا.وێرای ئەوەی هەریەک لەوخەسڵەتانە پێناسەی جۆرە گرفتێکی جیاواز دەکەن، بەڵام هەریەک لەو شەش کەسە زۆر شەرمنن یاخود بەدەست دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیەوە دەناڵێنن ودەترسن لەوەی لەلایەن خەڵکەوە(حوکمی نەرێیی) یان بەسەردا بدرێت.

شەرم ودڵە ڕاوکێی کۆمەڵایەتی

پێناسەکان

شەرم ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی دوودەستەواژەی پێکەوە پەیوەستن بەڵام هاوشێوەی یەکترنین.واژەی شەرم (shyness) ئاماژەیە بۆهەبوونی ئارەزوویەک لەگۆشەگیری، یان لە دوودڵی، یان هەست نەکردن بەئاسودەیی لەناو ئەوبارودۆخانەدا کەپێویستە تیایاندا پەیوەندی لەگەڵ خەڵکی تردا بگریت،وەکو:وتوێژکردن یان ژواندان یان چاوپێکەوتنی خەڵکانی تازە یان قسەکردن بەتەلەفۆن یاخود

سەلماندنی هەبوونی خود یان مامەڵەکردن لەگەڵ کێشە وناکۆکیەکاندا یاخود باسی خۆکردن.هەروەها شەرم کردن ئارەزوی مۆڵ خواردن بەدەوری خۆدادروست دەکات.یانی هەمیشە شەرمنەکان سەرنجیان لەسەر خۆیان چڕدەکەنەوە ولەڕووی کۆمەڵایەتیەوە دابڕاون بەبەراورد لەگەڵ خەڵکی ئاسایدا.

هەرچی واژەی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیە (anxiety social) ئاماژەیە بۆ شپرز بوونی دەمارەکان یان قەڵس بوون لەو کاتانەدا کەکەسەکە لەژێرچاودێری وردا دەبێت یان لەبەرانبەر ئەوەدا دەبێت کەخەڵك بڕیاری لەبارەوە بدەن.ئاسایی هەموو کەسایەتیە شەرمنەکان دووچاری دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی دەبن، بەتایبەت لەکاتێکدا کەپێویست بەوەبکات پەیوەندی بەکەسانی ترەوە بگرن. هەرچەندە کاتی واش هەیە مرۆڤە کراوەکانیش توشی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی دەبن.

بۆنمونە: لەوانەیە هەندێ کەسایەتی کراوەش هەست بەقەڵس بوون بکەن، ئەگەر ببنە جێگە سەرنجی خەڵك لەکاتێکدا لەناوخەڵکیدا دەدوێن یان خواردن دەخۆن یان لەبەرچاوی خەڵکدا دەنوسن یاخود لەکاتێکدا دەچنە گەرماوە گشتیەکانەوە... یان لەوکاتانەدا کەچاودێری دەکرێن وهەڵەیەکی ئاشکرادەکەن یان لەوکاتانەدا کەلەیانەیەکی گشتیدا وەرزش دەکەن.

بەکورتی: ئەگەر کەسێك ترسالەوەی دووچاری هەڵوێستێکی بێزارکەرو ناخۆش ببێتەوە لەناو بۆیەنەیەکی کۆمەڵایەتیدا، بەوکەسە دەگوترێت توشی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی بووە.بەڵام ئەگەر هەمیشە ئەوکەسە دڕدۆنگ بوو لەکارلێکردن لەگەڵ کەسانی تردا، ئەوا پێی

دەگوترێ کەسێکی شەرمنە.هەردوو جۆرە کەسەکەش چ شەرمنەکان وچ کراوەو بێ شەرمەکانیش جاروبار توشی دڵەڕاوکێی دەبن.هەرکام لەو دووهەستەش بگری هەستێکی سروشتین، چونکە هەموو مرۆڤەکان ڕووبەڕووی ئەو هەستەدەبنەوە.لەلاپەڕەکانی داهاتوشدا باس لەچۆنێتی جیاکردنەوەی دڵەڕاوکێی ئاسایی لەو دڵەڕاوکێیە دەکەین کەکێشەو گرفتت بۆ دروست دەکات.

پێکهاتەکانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی

زۆربەی جار دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی بەهەستێکی بێزارکەرو ماندوکەر لەقەڵەم ئەدرێ، بەجۆرێکی وا کۆنترۆڵکردنی یان پێناسەکردنی ناڕەحەت دەبێ.ئینجا شیکردنەوەی ئەم هەستە بۆچەند بەشێکی جیاجیا، دەکرێ ببێتە پلانێکی کردەیی وبەسود بۆئەوەی لەهەستی شەرم ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی ناو ناخت تێ بگەیت.دەتوانین لەزۆرینەی هەستەکان، بە دڵە ڕاوکێشەوە تێ بگەین، لەبەر ڕۆشنایی سێ پێکهاتەدا:

- بەشی جەستەیی (ئەوەی هەستی پێ دەکەیت).
- بەشی ئیدراکی (ئەوەی بیری لێ دەکەیتەوە).
- بەشی ڕەفتاری (ئەو جوڵەو کارانەی دەیانکەیت).

بەشی جەستەیی

کاتێ مرۆڤێك لەبۆنەیەکی کۆمەڵایەتی دیاریکراودا هەست بەدڵەڕاوکێ دەکات، ئەوالە هەمان کاتدا توشی چەندین دیاردەی جەستەیی دەبێتەوە.دیارترین ئەو دیاردانە ئەوانەن کەخەڵکی بەئاشکرا دەیان بینن، وەکو:

ئارەق کردنەوەو سورهەڵگەڕانی ڕوخسارو لەرزین وقسەکردن بەدەنگێکی ناڕوون.وەلێ هەندێکی تر لەئاسەوارەکانی دوو دڵی بریتین لە:زیادبوونی لێدانی دڵ، هەناسەبڕکێ، سەرەسوڕێ ودڵ بەیەکداهاتن...هتد.

هەروەختێ ترس هاوکات بوو لەگەڵ چواردانە لەو ڕواڵەت ودیاردانەی سەرەوەدا، ئەوا ناودەنرێت تۆقین یان ترسێکی زۆر. لێ ئەو ئاسەوارانەی لەکاتی تۆقین وترسی زۆردا ڕوو دەدەن، زۆر لەو دیاردانە دەچن کەلەکاتی تورە بوونی زۆردا لە مرۆڤدا دەردەکەون، یان لەکاتی سێکس کردندا یان لەکاتی وەرزشکردندا پێیەوە دەردەکەون.

بەشی ئیدراکی

لایەنی ئیدراکی ترس ودڵەڕاوکێ پەیوەستە بەجۆرەکانی ئەو بیرکردنەوە وگریمانەو بیروباوەڕو ڕاڤەکاری وبۆچونانەوە کەبەشداری دەکەن لەدروستکردنی هەستی مرۆڤدا.لەباری دڵەڕاوکێدا، ئەوبیروبۆچونانە لەبابەتی مەترسی یان هەڕەشە کاندا قەتیس دەبن.هەندێ نمونەی ئەو بیرو باوەڕانەی کەلای کەسانی خاوەن دڵەڕاوکێ دروست دەبن، بریتین لە:

- زۆر گرنگە هەموان بەهەمیشەیی خۆشیان بوێم.
- ئەگەر هەڵەیەك بکەم ئیتر خەڵکی بەکەسێکی شایستەو لێهاتوم نازانن.
- دەبێ بەردەوام کەسێکی کەیف خۆش وجێگەی سەرنج بم.
- ئەگەر کەسێك چاوی تێ بڕیم، بەدڵنیاییەوە بیروبۆچونی نەرێیی لەبارەی منەوە هەیە.
- ئەگەر کەسێك خۆشی نەویستم، ئەوا هەرگیز خۆشی ناوێم.
- شتێکی زۆر سامناکە ئەگەر لەبەرچاوی خەڵکدا شەرم دام بگرێ وئارەق بکەمەوە یان بلەرزم وڕوخسارم سور هەڵگەڕێت.
-خەڵکی دەتوانن تێبینی دوودڵیەکەم بکەن.
- دەبێ هەوڵ بدەم ئاسەوارەکانی دڵە ڕاوکێکەم بشارمەوە.
- دڵە ڕاوکێ نیشانەی لاوازیە.
- ئەگەر زۆر دوو دڵ بم ناتوانم بدوێم.

ئەگەر لەم جۆرە بیروبۆچونانەت هەیە، ئەوا مایەی خورپەلێکەوتن نیە، کاتێ لەبۆنەکۆمەڵایەتیەکاندا دووچاری دڵەڕاوکێ دەبیت.

بەتایبەتی ئەگەر نیشانەکانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی پێتەوە دەرکەوتن.لەزۆربەی بارەکاندا واگومان دەبرێ کەئەو بیروباوەڕانە دەبنەهۆی بزواندنی دڵەڕاوکێ، یان لانی کەم دەبنە هۆی بەردەوام بوونی دڵەڕاوکێی.توێژەران ئەوەیان سەلماندوە، وێڕای بیروباوەڕە دڵەڕاوکێ هێنەرەکان، ئەوکەسانەی ئاستێکی بەرزیان لەدڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی هەیە، حەزیان لەبەئاگابوون هەیە لەوزانیاریانەی کەپشت ڕاستی بیروباوەڕەکانیان دەکەنەوە، پتر لەو زانیاریانەی کەپێچەوانەی

بیروباوەڕەکانن.بۆنمونە:لەناو جەماوەردا زیاتر تێبینی ئەوکەسانە دەکەن کەبێتاقەتن یان ڕەخنەدەگرن، وەك ئەو کەسانەی کەبەباشی وبایەخەوە گوێیان بۆ دەگرن.

لەهەندێ بۆنەدا، لەوانەیە کەسێك ئەو زانیاریانەی بیرکەوێتەوە کەلەگەڵ بیروباوەڕەکانیدا دەگونجێن.هەربۆنمونە: ئەوکەسانەی دڵەڕاوکێیەکی زیادەڕۆیان هەیە، زیاترئەو ڕوخسارانەیان بیردەکەوێتەوە کەدەربڕینی ناخۆش و ناشیرینیان پێوە دیارە وەك لەوڕوخسارانەی هیچ جۆرە دڕدۆنگیەکیان پێوە دیارنیە.هەمان ئەو کەسانە زیاتر بیرلەو تەنگ و چەڵەمانە دەکەنەوە کەلەمنداڵیدا دووچاریان بوون، نەك ئەو خۆشی وڕابواردنانەی کە بەسەریان بردوون.ئەمەش یانی ئەو کەسانەی دوودڵیەکی زۆری کۆمەڵایەتییان هەیە، زیاتر ئەوکەسانەن کەلەسەردەمی منداڵێتیاندا دووچاری ناڕەحەتی وچەرمەسەرێ بوون.بەڵام لەبەرانبەریشدا مانای وایە: یادەوەریەکانی دووچاربوونیان بەناڕەحەتی بەهێزترو کاریگەرترن لەوەی کەسانی دیکە دووچاری بوون.

بەشی ڕەفتاری

خۆدوورخستنەوە لەبەشە ڕەفتاریەکە، بەربڵاوترین خەسڵەتە لەنێو شەرم ودڵە ڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا.زۆربەی جارخەڵکی بەیەکجاری دوور دەکەونەوە لەبۆنە کۆمەڵایەتیەکان و، پاش ماوەیەکی کەم لەو بۆنانە هەڵدێن کەلێیان دەترسن. هەندێ کەسی ترهەن شێوازی گونجاوترو

باشتر دەدۆزنـەوە بۆخۆدوورخستنەوە لەبۆنـەکان یـان بـۆ پاراسـتنی خۆیان لەهەڕەشەی کۆمەڵایەتی.

بۆنمونــە:ســپیاوێکی زۆردەدەن لەڕوخــساریان بۆشــاردنەوەی سورهەڵگەڕانی ڕوخساریان،یاخود خـۆدوور دەگـرن لـە چـاوپێکەوتن بەڵکو ئەمان پرسیارلەوانی تردەکەن تاکوخۆیـان قسەکەرنەبن! تەنانەت هەنـدێجار ڕوناکیـەکان دەکوژێننـەوە بۆئـەوەی ئامـادەبوان تێبینـی نیـشانەکانی دوودڵییـان لەسـەرنەکەن، یـاخود خواردنەوەیـەکی کحولی دەخۆنەوە بۆئەوەی زاڵ بن بەسەر دڵەڕاوکێدا.

مەشق: پێکهاتەکانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیەکەت چین؟

هـەوڵ بـدە دڵـەڕاوکێ کۆمەڵایەتیەکـەت شـی بکەیتـەوە بۆچـەند بەشێك...هەوڵ بدە لەنێو سێ جاری دوایدا کەلەبۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا دووچـاری شـەرم ودڵـەڕاوکێ بوویـت. لەتیانوسـی تێبینیەکانتـدا ئـەم زانیاریانە تۆماربکە:

١- ئەو بارودۆخە کامەبوو کەبویە هۆی دڵەڕاوکێ وشەرم کردنت؟.

٢- هەستە جەستەییەکانت لەکاتی شەرم کردنەکەتدا چی بوون؟.

٣- ئـەو بیروبـاوەڕو بۆچـونانەت کامانـەبوون کەبونـەهۆی شـەرم کردنت؟.

٤- ئەی ڕەفتارە شەرم هێنەرەکانت لەوکاتانەدا چی وچی بوون؟.

کاتێ ئەو زانیاریانە لەتیانوسـی تێبینیەکانتـدا تۆماردەکەیت، هـەوڵ بـدە بـەڕاناوی قسەکەر دەریـان ببڕیـت، چونکە بـەو شـێوەیە پرسیارو وەڵامـەکان تـەنها تایبـەت دەبن بەخۆتـەوە.لەهـەموو مەشقەکانی نێوئەم

پەرتوکەدا بەهەمان ڕیتم بڕۆ بەڕێوە.یانی پرسیارەکان بەم شێوازەی خوارەوە بنوسەرەوە:

١- ئەو بارودۆخە کامە بووکە بویە هۆی دڵەڕاوکێ وشەرم کردنم؟.

٢- هەستە جەستەییەکانم لەکاتی شەرم کرنمدا چی بوون؟.

٣- ئەو بیروباوەڕو بۆچونانەم کامانە بوون کەبونە هۆی شەرم کردنم؟.

٤- ئەی ڕەفتارە شەرم هێنەرەکانم لەوکاتانەدا چی وچی بوون؟.

بەواتایەکی تر:چیم کرد بۆ پاراستنی خۆم لەدوودڵی؟(بۆنمونە: ئایا خۆم دوورخستەوە لەدۆخێکی دیاریکراو؟ کارم کرد بۆ سوککردنی ڕێژەی ئەو ترسەی گیانمی داگرتبوو؟)

کارلێکی نێوان ئەوسێ پێکهاتەیە

هەرسێ پێکهاتە (جەستەیی وئیدراکی وڕەفتاری)یەکانی دوودڵی، پێکەوەکارلێك دەکەن.هەستی دوودڵی بەهەست کردنێکی جەستەیی(وەك لەرزینی دەستەکان) دەست پێدەکات،ئەم دەست لەرزینەش بەڕۆڵی خۆی دەبێتەهۆی بزواندنی گەڵێ هۆکار وبیروباوەڕی شەرمهێنەر (بۆ نمونە وەك ئەوەی بێژیت: ئەگەر خەڵکی هەست بەلەرزینی دەستم بکەن، ئەوا گومان دەبەن کەمن کەسێکم خاوەنی ڕەفتاروسروشتی نامۆم) هەروەها هەست بەدوودڵی دەکەیت بەهۆی هەندێ ڕەفتاری شەرمهێنەرەوە (وەك چوونەدەرەوە لەئاهەنگێك لەپاش ٥ خولەك لەدەست پێکردنی!).

وەڵێ پرۆسەکە بەبیرۆکەیەك دەست پێدەکات.بۆنمونە: ئەگەر بیروبۆچونت وابوو جەماوەرەکەت چێژلەنمایشەکەت وەرناگرن، ئەوا ئەم بۆچونە هەندێ ئاکاری جەستەیی لەلای تۆ پەیدادەکات، وەکو:ئارەق کردنەوەوخێرابوونی ترپەکانی دڵ، ئینجا ئەم ئاسەوارانەش بیرۆکەی دڵەڕاوکێ هێنەری بەهێزتر دروست دەکەن، تاکودواجار بڕیار دەدەیت بەیەکجار وازلەبۆنەکە بهێنیت.

سەرلەبەری خولەکەش بەخۆدوورخستنەوە لەو دۆخە دەست پێدەکات کەتۆلێی دەترسیت، یان بەجۆرێك لەڕەفتاری خۆپارێزی دەست پێدەکات.هەرچەندە ئەم ڕەفتارانە لەماوەی کورتدا کاریگەری خۆیان هەیە لەسڕینەوە وسوك کردنی هەستەکانی دوودڵی وشەرمدا، کەچی زۆرجار دەبنەهۆی زیندوبوونەوەی هەستکردن بەدوودڵی لەماوەی دووری ئایندەدا،چونکە بوەتە هۆی ڕێگرتن لەوەی تۆ فێرببیت بەشێوەیەکی باشترو جیاوازتر لەو دۆخە تێبگەیت کەڕات کردووە لێی!.

لەڕاستیداتاچەندە لەبارودۆخێکی ناخۆش ڕابکەیت، بەو ئەندازەیەش خۆت دووردەخەیتەوە لەڕاهاتن لەگەڵیدا...(تەنها لەخۆت بپرسە:نارەحەتترین ڕۆژت کامەیە بۆڕاهاتن بەکەشوهەوای کارکردن؟دەبینی زۆربەی خەڵك لەوەلامدا دەڵێن:یەکەم ڕۆژی کارکردن)!.

وەك لەپێشەکیەکەماندا باسمان لێوەکرد، لەماوەی جێبەجێ کردنی هەنگاوەکردارییەکانی ناوئەم کتێبەدا هەستێ دەکەیت پێویستت

بەدەفتەری تێبینی دەبێت.جائەگەر ئەوتیانوسەت بەکارهاورد، ئەوا زۆربەئاسانی دەتوانی زۆربەی مەشقەکان جێبەجێ بکەیت.

ئەوکەسانە کێن کەبەدەست دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیەوە دەناڵێنن؟

هەموان جاروبارو لەهەندێ بۆنەی کۆمەڵایەتیدا هەست بەشەرم ودڵەڕاوکێ دەکەین...لەمەنلۆگێکی خۆیدا (جیری سینفیلڵد)ی ئەکتەری کۆمیدی بەناوبانگ دەڵێت:(بەگوێرەی زۆربەی لێکۆڵینەوەکان، خەڵکی بەپلەی یەك لەقسەکردن دەترسن لەبەردەم جەماوەردا، بەپلەی دوویش لەمەرگ دەترسن.سەرنج بدە مردن بەپلەی دووەم دێت!ئەمەشبەلای کەسێکی ئاساییەوە یانی ئەگەر ناچاربکرێ بچێت بۆ پرسەیەك، ئەوا پێی باشترە لەوپرسەیەدا خۆی لەناو تابوتەکەدا بێت، وەك لەوەی بەزیندویی بچێتە پرسەکەوە) ئەم بەرەنجامگیریەی (سینفیلڵد) جێگەی گومانە، بەڵام ئاشکرایە دڵەڕاوکێ وشەرم دووهەستی جیهانین.

بۆنمونە:لەپاش ئەوەی(دکتۆر فیلیپ زیمباردۆ)ی پسپۆڕی دەرونی وهاوڕێکانی زنجیرەیەك ئامارو تاقیکردنەوەیان ئەنجامدا، دەرکەوت (٤٠٪)ی بەشداربوەکان شەرمکردنی خۆیان بەهەستێکی درێژخایەن لەقەڵەم داوە، واتە شەرمەکە لە ژیانیاندا بوەتەگرفت.لەڕێژەی ئەو (٦٠٪)ی مابونەوە، دەڵێن:زۆبەی خەڵك لەنێو هەندێ بارودۆخدا شەرم دەکەن، یاخود دەڵێن:پێشتر شەرممان کردووە.تەنها (٥٪)ی خەڵك گوتویانە هەرگیز شەرممان نەکردووە!.

لەلێکۆڵینەوەیەکی(سەنتەری توێژینەوەو چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێ)دا، دەرکەوت دەرهاویشتە جەستەییەکانی دوودڵی کۆمەڵایەتی لای خەڵکە ئاساییەکە یەکسانە.لەلێکۆڵینەوەیەکیشدا کەخۆمان ئەنجاممانداا، زۆربەی خەڵك پشتڕاستی ئەوەیان کردەوە کەجاروبار لەبۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا دووچاری ئاسەواری جەستەیی شەرم دەبنەوە.ئاسەوارە جەستەییە زۆر بڵاوەکانیش بریتین لە:ترس، شڵەژان، سورهەڵگەڕانی ڕوخسار، قسەتێکەڵ کردن، پەلەبونی لێدانەکانی دڵ، هەستکردن بەوەی شتێك بە قوڕگەوە نوساوە، ئارەقکردنەوە، لەرزین، زەردەخەنەکردن، کۆنترۆڵ نەکردنی قسەکان یاخود قسەکردن بەشێوازی نەگونجاو.

ئایا شەرم ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی دەبنەگرفتی بەردەوام

زۆربەی کات، تاکەئەنجامی بەرهەم هاتوو لەشەرم ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیەوە، بریتیە لەقەڵس بوونێکی کاتی مرۆڤ لەو کاتەدا کەلەبۆنەیەکی دیاریکراودایە.لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، ئامادەبوان هەست بەدوودڵیەکەت ناکەن.هەروەها ئەو ئاسەوارانەی لێیەوەپەیدادەبن تێکەڵاونابن بەئەرکەکانی کەسەکە.لەبارێکدا ئامادەبوان تێبینی شەرمەکەیان کرد، ئەوا کاردانەوەیان لەبەرانبەریدا توندوتیژنابێت.لەڕاستیشدا کەمجار شەرمکردن ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی خەسڵەتی باش دەبن بۆکەسێك.هەندێجار شەرمکردن بەبەڵگەی خۆبەکەمزانین دەدرێتەقەڵەم، ئەو خەسڵەتی خۆبەکەم زانینەش بەلای خەڵکیەوە پەسەندە.لەبەرانبەریشدا هەست نەکردن

بەدڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی لای هەندێ کەس دەبێتە گرفت.هەریەکێك لەئێمە کەسانێك دەناسین.پێمان خۆشە ئەوکەسانە زیاتر بایەخ بدەن بەوقسانەی خەڵك لەبارەیانەوە دەیکەن، زۆربەشمان پێمان وایە کەمێك شەرم ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی خەسڵەتێکی سودبەخشن.چونکە ئەگەر بەهیچ شێوەیەك بایەخ نەدەیت بەڕاوبۆچونی خەڵك لەبارەتەوە، ئەوابۆی هەیە هەندێ کاری وابکەیت کەدواجار سەریەشەو کێشەت بۆدروست بکەن. ئەدی تۆبەبێ گوێدانە خەڵك هەرچی پێت خۆشە دەیڵێیت، بەبێ ئەوەی بایەخ بدەیت بەوە قسەکانت چ کاریگەریەك لەسەر خەڵکی دادەنێن.یان لەوانەیە لەکارەکەت دوابکەویت وهەندێ پێشنیاربەبێ ئامادەسازی پێشکەش بکەیت. لەوانەشە هەندێ نهێنی بدرکێنیت لەکاتێکدا واباشترە ئەو نهێنیانە تاکەکەسی بن وبڵاونەبنەوە، بۆیە زۆربەخێرایی بەرانبەرەکانت کاردانەوەی نەرێی نیشان دەدەن وبۆی هەیە ئەنجامی نەخوازراویشی لێ بکەوێتەوە.هەستکردن بەکەمێك دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی، پارێزگاریت لێ دەکات لەوەی هەستی بەهەندێ کار کەلەوانەیە بەرەنجامی کۆمەڵایەتی ناخۆشیان بەدوادابێت.

چ کاتێ شەرم ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی دەبنەگرفت؟

شەرم ودڵەڕاوکێی دەبنەگرفت، ئەگەر زۆرجار دووبارەبوونەوە تائەوڕادەیەش توندوتیژو ئاشکرابوون کەسەکە لەگەڵیاندا هەست بەقەڵسی وتەریق بوونەوە بکات، لەکارکردندا تەنگەتاوبێت، دەستەوسان بێت لەبەدی هاوردنی ئامانجە گرنگەکانی ژیان. بۆنمونە

ئـەوخاوەن کۆگایـەی کەلەشـەرماندا کۆگاکـەی دادەخـات لەکاتێـکدا پێویستە قسەبۆکڕیارەکانی بکات، ئەوا بەدڵنیاییەوە ئەو دوودڵیەی پێـچەوانەو ناڕێکـە لەگـەڵ ئامـانجی بەدەسـت هـاوردنی داهـاتێکی باشـدا. بەهـەمان شـێوە، ئـەو ئافرەتـەی کەلەناخـەوە حـەزی لەوەیـە پەیوەنـدی خۆشەویـستی هـەبێت، بـەڵام لەترسـی ئـەوەی نـەکا چـاوپێکەوتنەکانی ئاسـەواری خـراپ لەسـەر بەرانبەرەکـەی دابنـێن، هەمووڕوانێك ڕەتدەکاتەوە. ئەوا ئەوئافرەتە دواتر هەست بە دەبەنگی دەکـات وشـەرمەکەی ڕیگردەبـێ لـەوەی ئامانجەکـەی بـەدی بێنێت. لەهەردووحاڵەتەکەدا، ئاشکرایە کەدڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی گرفت دروست دەکات.

ئەودەمـەی شـەرمەکە گەشـەدەکات ودەبێتـە گرفتێکـی مەترسیدار، پسپۆڕانی بوارەکە ناوی دەنێن(شڵەژانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی). دیارە لـەم بـارەدا شـەرمەکە چـوەتەقاڵبی جۆرێـك لـەجۆرە سـەختەکانی دڵـەڕاوکێی کۆمەڵایەتیـەوە، ئـەمجۆرە شـەرمە قەڵـسیەکی ئاشـکرا پەیدادەکات یان کاریگـەری خراپ لەسەر کارەکانی ڕۆژانەی کەسەکە دادەنێت. تەنانەت لەوانەیە ئاسەواری توندوتیژ لەسەرچەندین بواری جیاجیای شێوە ژیان وگوزەرانی مرۆڤ دابنێت، وەك: پەیوەندیە تاکە کەسـیەکان، پـەروەردە، کـارکردن، ژیـانی کۆمەڵایـەتی، ئارەزوەکان،،،،،هتد.

وێڕای دەرکەوتنی جیاوازی لەنێوان ئەو لێکۆڵینەوانەدا کەسەبارەت بەم دیاردەیە ئەنجامدراون،وەلێ ئێمەپشتمان بەتوێژینەوەیەك بەستوەکە

توێرەرە کەنەدیەکان ئەنجامیانداوە، لەوتوێژینەوەیەدا دەرکەوتووە دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی لە نێو(٧٪)ی دانیشتواندا بڵاوە.

بەواتایەکی تر:لە(١٥)کەسدا یەکێکیان بەدەست ئەودیاردەیەوە دەناڵێنن، ژمارەیەکی زۆرتریش ڕواڵەتێکی هێورتری دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتییان هەبووە، کەدواجار ڕەنگە لێیان ببێتەگرفت.لەنێو هەموو کەلتورەکاندا ئەم دیاردەیە بەرۆکی هەریەک لە ژنیش وپیاویش دەگرێت.وەلێ ئەوەندەهەیە هەرکەسێک بەشێوازی تایبەتی خۆی دەربڕلە دڵەڕاوکێ و شەرمەکەی دەکات.یان شەرمەکە بەشێوازی جیاوازلەسەر هەرکەسێک دەردەکەوێ.

مەشق: چۆن شەرم پێچەوانە دەبێتەوە لەگەڵ ژیانتدا؟

تیانوسی تێبینیەکانت دەربهێنە ولاپەڕەیەکی تازەبکەرەوە ناوی بنێ:(چۆن شەرم پێچەوانە دەبێتەوە لەگەڵ ژیانمدا) لە ژێرئەو ناونیشانەدا ئەوشێوازو ڕێگایانە دیاری بکە کەتیایاندا شەرم ودڵەڕاوکێ پێچەوانە دەبنەوەلەگەڵ ژیانتدا. هەروەها باس لەوحاڵەتە بکەئەگەر شەرم نەبێتەکێشە بۆت، کاروبارەکانت چۆن چۆنی دەگۆڕیت ودەگوزەرێن؟ئەگەر شەرم نەبوایە ئایا هاوڕێی زیاترت ئەبوو؟ هاوڕێی جیاواز؟ کاری جیاواز؟ ئارەزوی جیاواز؟چۆن کاتەکانت بەشێوازی جیاوازتر دەگوزەراند؟ ئایا پەیوەندیەکانت بەوانی ترەوە جیاوازدەبوون؟.

هۆکارەکانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی

هیچ کەس نازانێ کتومت ئەو هۆکارانەچین کەپاڵ بەکەسێکەوە دەنێن بۆئەوەی هەست بەدڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی بکات.لێ لانی کەم دەتوانین پەی بەرین بەهەندێ لەو هۆکارانە کەڕۆڵ دەگێڕن لەسەرهەڵدانی ئەو دیاردەیەدا. هۆکارەبنەڕەتیەکانی شەرم ودڵەڕاوکێ لەبارەی بەڕێکردنی کاروبارەکانەوە، ئاڵۆزوپێکداچوون.تەنانەت لەوانەیە لەکەسێکەوە بۆکەسێکی تر بگۆڕین.

لەڕاستیدا، دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیش وەکو هەرجۆرێکی تری دڵەڕاوکێ، لەقۆناغێکەوە بۆقۆناغێکی ترپەرەدەسێنێ، وەك شێوازێك بۆپاراستن لەمەترسیەکان یان خۆپارێزی لەهەڕەشە گریمانەییەکان.وەك لەسەرەتاوە ئاماژەمان پێکرد، دڵە ڕاوکێی کۆمەڵایەتی یارمەتیمان ئەدات بۆچاودێری کردنی کرداروگرفتارەکانمان، بەجۆرێکی وا قسەیەك نەکەین یان ڕەفتارێك ئەنجام نەدەین کەدواجار لێی پەشیمان بین..وێرای ئەوەش، هەندێ کەس هەیە زیادەڕەوی دەکەن لەهەست کردن بەشەرم ودڵەڕاوکێدا، ئەوزیادەڕەویەش زۆربەی جار سودبەخش نیە.

توێژەران بەدرێژایی چەندین دەهە هەوڵیان داوە لەوهۆکارانە تێ بگەن کەهانی هەندێ کەس دەدەن بۆئەوەی خۆیان دووچاری ئەوگرفتانەبکەن کەپەیوەندییان بەدڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیەوە هەیە...هەندێ لەوهۆکارانەی تاهەنوکە پەییان پێ براوە بریتین لە:

بۆماوەزانی: دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی بەشێوەیەکی بۆماوەیی لەنێوئەندامانی خانەوادەدا دەگوازرێتەوە بەگوێرەی ئامارەکان، ئەوکەسەی خزمێکی شەرمنی هەیە یان لەناوئەندامانی خێزانەکەیدا کەسێکی شەرمن هەیە، دەبەرانبەری ئەو کەسە زیاتر ئەگەڕی توش بوون بەشەرمنۆکی لێدەکرێت، کەهیچ کەسێکی شەرمن لەبنەماڵەکەیدا نیە.سەرباری ئەوەش هەندێ بەڵگەهەن ئامارژە بۆئەوەدەکەن فاکتەرە بۆماوەییەکان(نەك تەنها فاکتەرە ژینگەییەکانی وەك پرۆسەی فێربوون) بە شێوەیەکی نیوەیی ڕاڤەی گوازرانەوەی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی دەکات لەنەوەیەکەوە بۆنەوەیەکی تر.چونکە ئەو خەسڵەتانەی کەزۆرجار پەیوەست دەبن بەدڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیەوە (وەك مۆڵخواردن بەسەر خوددا) خەسڵەتێکی بۆماوەیی ڕووتە.

مێشك: ئەوتوێژینەوانەی بەم دواییانە ئەنجامدراون، دەریانخستوە کاتێ کەسێك هەست بەدڵەڕاوکێ دەکات لەبۆنەیەکی کۆمەڵایەتیدا یان لەنێو بارودۆخێکدا کەتوانای ڕاپەڕاندنی ئەوی تێدادەربکەوێت.هەندێ بەشی مێشکی زیاترکارا دەبن وەك لەبەشەکانی تر.جیاوازی ڕۆشتنی خوێن بۆئەوبەشانەی مێشك لەچاوبەشەکانی تر، پشت ڕاستی ئەم بۆچونە دەکاتەوە.

سەرباری ئەوەش، چارەسەرکردنی دیاردەکە بەهۆی دەرمان وچارەسەری دەرونیەوە، دەبێتە هۆی گۆڕینی ئەو جۆرە چالاکیەی مێشك...جگەلەوجیاوازیانەی لەئەنجامی لێکۆڵینەوەکاندا دەرکەوتوون، ڕەنگە گوازەرەوە دەماریەکان (کە بریتین لەنامەی کیمیایی وئەرکیان گواستنەوەی زانیاریە لەخانەیەکەوە بەیەکێکی تر)وەکو(سیرۆتۆنین-

serotonin) و (دۆپـامین –dopamine) لەوانەیـە ڕۆڵیـان هـەبێت لەسەرهەڵدانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا.

فێربـوون: ئەوەسـەلمێنراوە کـەفێربوون وئەزمونـەکانی ڕۆڵـی گـرنگ دەبیـنن لەبەرەوپێـشەوەچوونی ترسـدا. لەهەنـدێ بـاردا ئەزمونـە ناخۆشـەکانی ژیـان (وەك دووچـاربوونی ناڕەحـەتی ورەخنـەلێگران لەسـەردەمی منداڵیـدا) دەبنـەهۆی بەرزبوونـەوەی ڕێـژەی دڵـەڕاوکێی کۆمەڵایـەتی. هـەروەها پـەروەردەبوون وتێکـەڵاوی لەگـەڵ ئەوکەسانەدا کەلەبنەڕەتەوە شەرمنن و دووچاری دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی بوون، ڕۆڵی خۆی هەیە لەهەستکردن بەشەرم و دڵەڕاوکێدا. چونکە ئێمە زۆرجار لـەڕێی چـاودێری کردنـی ڕەفتارەکـانی ئـەوانی تـرەوە (بەئەنـدامانی خێزانەکـەی خۆشمانـەوە) فێردەبین چۆن هەڵسوکەت بکـەین. دواجار، زۆر دووبارەکردنەوە وبەرگوێ کـەوتنی بایـەخی دروستکردنی هەستی بـاش لای ئـەوانی تـر، هەنـدێ کـەس دوو چـاری دڵـەڕاوکێ دەکـات، دڵـەڕاوکێی زیـادەڕۆ لـەوەی نـەکا هەڵەیـەك بکـات وببێتـەهۆی ئـەوەی هەستی باشـی خـەڵك بەرانبـەری بسڕێتەوە وئیـدی بەرانبـەرەکانی ڕای نێگەتیڤیان لەبارەیەوە بۆدروست ببێت.

بیروبـاوەڕی دڵـەڕاوکێ هێنـەر: وەك لەسـەرەتاوە باسمـان لێـوەکرد، وادەردەکـەوێ بیروبـاوەڕی کەسـێك دەبێتـە هـۆی دروسـت بـوونی دڵەڕاوکێ لەئاقار هەندێ بۆنەی کۆمەڵایەتیدا. بۆنمونە ئەگەر پێت وابوو بـارودۆخێکی کۆمەڵایـەتی دیـاریکراو جێگـەی مەترسـیە یـان مایـەی هەڕەشـەیە. ئـەوا ئەوکەسـانەی دەبنەهـەڵگری بیروباوەڕەکـەو بـڕوای پێدەکەن، زیاتر توشی دڵە ڕاوکێ دەبن لەکاتێکدا ڕووبەڕووی دۆخێکی

لەوشێوازانەدەبنەوە...زۆرینەی جارئەوکەسانەی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی یان هەیە، بڕوایان بەم مەسەلانە هەیە:

١- زۆرگرنگە هەستی باش لای بەرانبەرەکانمان دروست بکەین.

٢-ئەگەرێکی زۆرهەیە بۆئەوەی هەستی خراپ لای بەرانبەرەکانمان دروست ببێت.

٣-ئاکامەکانی ئەوهەستە خراپە، بێگومان نەخوازراو وناخۆش دەبن. لەدوای ئەوەش ئیدی جێگەی سەرسامی نیە کە دەبینین هەندێ جار دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی گرفتی درێژخایەن لای هەندێ کەس دروست دەکات.

هەڵسوکەوتی شەرمهێنەر: وەك لەم بەشەدا ئامارژەمان پێدا، هەڵسوکەوتی شەرمهێنەر (وەك هەوڵی خۆدزینەوە لەخەڵکی) دەبێتە یارمەتیدەر بۆمانەوەی هەستی شەرمکردن و دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی بۆماوەیەکی دووردرێژ.هەرچەندە هەوڵیش بدەیت خۆت بپارێزیت لەهەستی شەرمنی ودڵەڕاوکێ، یان لەبەجێ هێشتنی هەستی خراپ، بەوڕادەیە ئەگەری بەردەوام بوونی شەرمەکەت لەداهاتودا زیاتردەبێت..لەڕاستیدا تێپەڕاندنی گرفتی شەرمنی پێویستی بەڕووبەڕوو بوونەوەی ئەو بارودۆخانەیە کەدەبنە هۆی قەڵسی ودڕدۆنگی وشەرم بۆت.

مەشق:ئەوهۆکارانە کامانەن کەبەشداری دەکەن لەشەرمو دڵەڕاوکێ کۆمەڵایەتیەکەتدا؟

ئایا توانیوتە دەست نیشانی هیچ کام لەوهۆکارانە بکەیت کەبونەتە یارمەتی دەرلەسەرهەڵدانی کێشەکانی دڵەڕاوکێ و شەرمەکەتدا؟ ئەگەر توانیوتەئەوا لەلاپەڕەیەکی تازەی تیانوسەکەتدا تۆماری بکە.بۆئەوەی هاوکاریت بکەین بۆ دەستکردن بەوکارە.بفەرموو وەڵامی ئەم پرسیارانە بدەرەوە:ئایا هەمیشە هەست بەشەرم ودڵەڕاوکێ دەکەیت لەوبۆنانەدا کەخۆت تیایانـدا ڕۆڵێـك دەبینیت؟ئایـا پێـشتر ئـەزمونی نـاخۆش ونەخوازراوت هەبووە لـەوجۆرە بۆنانـەدا؟ ئایا هـیچ کـام لـە ئەندامانی خێزانەکەت شەرمنن؟ئایا هیچکام لەوڕەفتارانە لەوانەوە فێرنەبوویت؟

چارەسـەرەکاریگەرەکان بـۆ دڵـەڕاوکێی کۆمەڵایـەتی: ئەدگاریکی گشتی:

چەندین ڕێگەوچارەسەروشێوازی جیاجیاهەیە بۆمامەڵەکردن لەگەڵ هەسـتی شـەرمنی ودڵـەڕاوکێی کۆمەڵایەتیـدا.ئـەم پەرتوکـە هەنـدێ نەخـشەوپلانی کردەیـی تـاوتوێ دەکـات، پلانـەکان سـودوکەڵکیان سـەلمێنراوەو تاقیکراوەتـەوە، هـەروەها لەچارە دۆزیەکانیشیدا پشت بەهەنـدێ لێکۆڵینـەوە دەبەستێ کـەزۆر بـەوردی وبایەخـەوە چاودێری کـراون..بەشـێوەیەکی گـشتی چارەسـەرەکان دابـەش دەبـن بەسـەر دووگروپـدا: چارەسـەری ڕەفتـاری وئیـدراکی (CBT)و چارەسـەربەداو دەرمان.

بەشی شەشەم تاوتوێی مەسەلەی چارەسەرکردنی دیاردەکە بەدەرمان دەکات.هەرچی بەشەکانی (۳و٤و٥)یشە باس لەو تەکنیك وهونەرە ڕەفتاری وئیدراکیانە دەکات کەبۆمامەڵەکردن لەگەڵ ئەوگرفتەدا دەست نیشانکراون. تەکنیکەکان بریتین لەهەندێ نەخشەو پلانی کردەیی ئیدراکی بۆ فێربونی چۆنێتی گۆڕینی ئەو بیروباوەڕانەت کەدەبنەهۆی دروست بوونی شەرم ودڵەڕاوکێ لەنێوناختدا، هەروەهاهەندێ هونەریش لەخۆدەگرن بۆبەرەوڕوو بونەوەی ئەوبۆنانەی کەدەبنە هۆی شەرم ودڵەڕاوکێ بۆت، لەومیانەیەوە فێردەبیت چۆن چۆنی بەشێوازی ڕاستەوخۆ بەرەوڕووی ئەو جۆرە بۆنەو بارودۆخانە ببیتەوە، هەروەها ڕادێیت لەسەرپەیوەندی گیری تاکو بەشێوازێکی ئەکتیڤ تر پەیوەندی بەدەوروبەرتەوە ببەستیت.

ئەم پلانانەی کەپەیوەستن بەچارەسەری ڕەفتاری وئیدراکیەوە، هەندێ میکانیزم دەخەنە بەردەستت، یان هەندێ ئامرازت بۆفەراهەم دێنن کەسودو کەڵك وتوانایان تاقیکراوەتەوە، لەمیانەی ئەو میکانیزمانەوە فێردەبیت چۆن چۆنی بە شێوازێکی کاراتر مامەڵە لەگەڵ شەرم ودڵەڕاوکێدا بکەیت لەنێو بۆنەو بارودۆخە کۆمەڵایەتیەکاندا.

((بەشی دووەم))

نەخشەدانان بۆ دروستکردنی گۆڕانکاری

بەشی یەکەمی ئەم کتێبە دەست نیشانی سروشتی شەرم کردن و دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی کرد، پاشان ڕوپەرێکی گشتی چارەسەرە فەراهەمکراوەکانی پێشکەش کردین.لەم بەشەدا هەوڵ دەدەین هاوکاریت بکەین لەوەی بڕیاربدەیت ئایا تۆئامادەیت بۆ ئەوەی دەست بەکاربیت بۆ ڕووبەڕوو بوونەوەی دڵەڕاوکێ یاخود نا؟ ئایا ئامادەیت سەرنج بدەیتە ئەو گۆڕانکاریانەی کەپێویستە لەناخی خۆتدا دروستیان بکەیت یاخود نا؟.

***

وەك لەبەشی یەکەمدا باسمان لێوەکرد، مەرج نیە شەرم ودڵەڕاوکێ بینەکێشە، چونکە هەندێ کەس زیادلەپێویست شەرم دەکەن، بەڵام دواجار دەتوانن بەبێوەی خۆیان لەوهەستە ڕزگاربکەن.تەنانەت لەوکاتانەشدا گەدڵەڕاوکێ دەبێتە گرفت، نابێ ئەوکەسەی دڵەڕاوکێکەی هەیە هەموو کاروبارەکانی بخاتە لاوەو تەنها بەدوای چارەسەرێکدا بگەڕێت بۆئەو گرفتە...ڕەنگە هەندێ ئەرکت هەبێت پێچەوانەبن لەگەڵ

هەوڵدانتدا بۆچارەسەرکردنی گرفتی شەرم کردن و دڵە ڕاوکێکەت. وێڕای ئەوەی کاتێك نیە دیاریکرابێت وەك نمونەیی ترین کات بۆدروستکردنی گۆڕانکاری. لێ هەلی سود وەرگرتن لەم کتێبە، زیاترو زیاتردەبێ، ئەگەر وەلامی ئەم پرسیارانەی خوارەوە بەپۆزەتیڤ بدەیتەوە..هەولَ بدە بازنەیەك بەدەوری وەلامی گونجاودا بکێشە:

ئایابەڕاستی دەمەوێت ڕێژەی شەرم ودڵەواڕاوکێکەم کەم بکەمەوە؟ ئایا ژیانم باشتردەبێت گەر لەبۆنەکۆمەلایەتیەکان ئاسودە بم؟ئایا پرسێکی ئاوا جێگەی بایەخی منە؟

بەلێ   نەخێر

*ئایا من ئامادەباشی ئەوەم تێدایە بۆماوەیەکی کەم هەست بەقەلّسی بکەم لەپێناوی ئەوەدا ڕابێم لەسەرئەوەی لەبۆنە کۆمەلایەتیەکاندا یان لەو بۆنانەدا کەپێویستە تواناکانی خۆمیان تێدا دەربخەم، زیاتر بکرێمەوەو هەست بەئاسودەیی بکەم؟(لەبیرت نەچێت ڕووبەڕووبونەوەی شەرم ودڵەڕاوکێ پێویستی بەوەیە ڕووبەڕووی ئەوبۆنانەببیتەوە کەلێیان دەسلّەمیتەوە.بگەڕێرەوە بۆبەشی چوارەم).

بەلی   نەخێر

*ئایا من ئامادەم بۆئەوەی کاتێکی درێژتەرخان بکەم (٥-١٠کاتژمێر لەهەفتەیەکدا) بۆکارکردن لەپێناوی تێپەڕاندنی شەرم ودڵەڕاوکێ لەچەندمانگی نزیکی ئایندەدا؟

بەلێ   نەخێر

*ئەگەرتەنگ وچەلّەمەو ناڕەحەتی ترم هەیە (وەك گرفتی خێزانی، هیلاك بوون لەکاردا...هتد) ئایا دەتوانم ئەو گرفتانە لاوەبنێم، لانی کەم

بۆماوەیەك، ئینجا بەتەواوی كاربكەم بۆدروست كردنی گۆڕانكاری لەنێودڵەڕاوكێ و شەرم كردنەكەمدا؟

بەڵێ نەخێر

*پرسیارێكی تریش هەیە پێویستە سەرنجی لێ بدرێت، ئەویش ئەوەیە: ئایادڵەڕاوكێكەت بەرئەنجامی كێشەیەكی ترنیە؟.بۆنمونە: ئەگەر توشی شڵەژانی خۆراك بویت، بەوهۆیەوە دڵەڕاوكێت هەبێ سەبارەت بەوەی نەكا بەرانبەرەكانت لەئاقار زیادبونی كێشت ونەریتە خۆراكیەكانتدا هەستێكی نێگەتیڤیان بۆدروست ببێت، لەوحاڵەتەدا كاركردن بۆ دوور كەوتنەوە لەدڵەڕاوكێ وشەرمەكەت بەبێ كاركردن بۆ ڕاستكردنەوەی نەریتە خۆراكیەكانت ودابەزاندنی كێشت كارێكی بێ سوودە یان كۆسپ ولەمپەری زۆری تێدەكەوێت.ئەگەر شەرم كردنەكەت پەیوەست بوو بەتێبینی بەرانبەرەكانتەوە سەبارەت بەگرفتێكی تر، وەكو:ناهاوسەنگی لەخواردندا، یان خەمۆكی، یان كردنی كاری یاساغ، یان هەرگرفتێكی تری تەندروستی، ئەوا لەو حاڵەتانەشدا ئەم كتێبە بەسوددەبێت.لەگەڵ ئەوەشدا.زۆر گرنگە بتوانیت چارەسەری ئەو گرفتانەت بكەیت كەبونەتە هۆی دڵە ڕاوكێ وشەرم بۆت.

***

بۆماوەیەك، ئینجا بەتەواوی کاربکەم بۆدروست کردنی گۆڕانکاری لەنێودڵەڕاوکێ و شەرم کردنەکەمدا؟

بەڵێ نەخێر

*پرسیارێکی تریش هەیە پێویستە سەرنجی لێ بدرێت، ئەویش ئەوەیە: ئایادڵەڕاوکێکەت بەرئەنجامی کێشەیەکی ترنیە؟.بۆنمونە: ئەگەر توشی شڵەژانی خۆراك بویت، بەوهۆیەوە دڵەڕاوکێت هەبێ سەبارەت بەوەی نەکا بەرانبەرەکانت لەئاقار زیادبونی کێشت ونەریتە خۆراکیەکانتدا هەستێکی نێگەتیڤیان بۆدروست ببێت، لەوحاڵەتەدا کارکردن بۆ دوور کەوتنەوە لەدڵەڕاوکێ وشەرمەکەت بەبێ کارکردن بۆ ڕاستکردنەوەی نەریتە خۆراکیەکانت ودابەزاندنی کێشت کارێکی بێ سوودە یان کۆسپ ولەمپەری زۆری تێدەکەوێت.ئەگەر شەرم کردنەکەت پەیوەست بوو بەتێبینی بەرانبەرەکانتەوە سەبارەت بەگرفتێکی تر، وەکو:ناهاوسەنگی لەخواردندا، یان خەمۆکی، یان کردنی کاری یاساغ، یان هەرگرفتێکی تری تەندروستی، ئەوا لەو حاڵەتانەشدا ئەم کتێبە بەسوددەبێت.لەگەڵ ئەوەشدا.زۆر گرنگە بتوانیت چارەسەری ئەو گرفتانەت بکەیت کەبونەتە هۆی دڵە ڕاوکێ وشەرم بۆت.

***

تێچوون و سودەکانی گۆڕانکاری

بڕیاردانت لەسەرگۆڕین وتێپەڕاندنی دڵەڕاوکێ وشەرمەکەت، هەندێ تێچون وسودی هەیە. ڕەنگە سودەکان بریتی بن لە:متمانەیەکی زیاتر بەخۆ، زیاتر ئاسودەبوون لەبۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا، چێژوەرگرتن لەژیان، باشتربوونی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان، وەدەست کەوتنی هەلی زیاتر (وەك ناسینی هاوڕێی تازە، سودوەرگرتن لەتواناکانی کارێکی تازە) هەروەها فێربوونی هەندێ ستراتیژیەت کەدەگونجێ پراکتیزە بکرێن بەسەر گرفتی تردا، وەك: توڕەیی وخەمۆکی.

لەبەرانبەریشدا تێچونەکانی پرۆسەکە، هەندێ ئەرك دەگرێتەوە، بۆنمونە وەکو: پابەندبوون بەکاتەوە بۆ خوێندنەوەی ئەم کتێبەیان،جێبەجێ کردنی هەندێ مەشق وڕاهێنان، پێویستی جێبەجێ کردنی هەندێ داخوازی کە لەوانەیە لەماوەی نزیکدا توشی دڵەڕاوکێی زیاترت بکەن.ئەمەوێڕای هەندێ ئاسەواری لاوەکی سوك (ئەگەر بڕیاری بەکارهاوردنی دەرمان بدەیت. بنواڕە بەشی شەشەم) تێچونی دارایی، وەك ئەوپارەیەی کەخەرجی دەکەیت بۆسازکردنی ئاهەنگ و کڕینی داودەرمان وهەقدەستی پزیشکی پسپۆڕ ئەگەر بڕیاربدەیت ڕاوێژبە نۆژداربکەیت...

ئەم بڕیارە ڕادەوەستێتەسەرئەوەی سودەکانی لاوەنانی شەرمەکەت زیاترین لەوتێچونەی کەدەچێت بە ڕوویدا. بۆیە لەوحاڵەتەشدا سوککردنی دڵەڕاوکێکەت شایستەی ئەوەیە لەپێناویدا بەرگەی هەندێ ناڕەحەتی بگریت.

مەشق: تێچون وسودەکانی گۆڕانکاریەکە چی وچین؟

ئێستا لەنێوتیانوسی ڕۆژانەتدا،ئەوسودو تێچونانە تۆماربکە، کەلەکاتی کارکردنتدا بۆلەناوبردنی شەرم ودڵەڕاوکێکەت توشیان دەبیت.ڕەنگە هەندێ لەناڕەحەتیەکان بریتی بن لەونمونانەی پێشتر ئامارەمان پێدان، لەهەمان کاتدا لەوانەیە هەندێ تێچون وناڕەحەتی ترهەبن تایبەت بن بەخۆتەوە.هەموئەوانە تۆماربکە.

دەست نیشانکردنی ئەوگرفتەی کەبەنیازیت چارەسەری بکەیت:

لەوانەیە گەلێك بۆنەی جیاجیا هەبن کەببنەهۆی شڵەژاندنی تۆو شەرم ودڵەڕاوکێت بۆ دروست بکەن.یەکەم هەنگاوی گرنگ بۆتێپەڕاندنی دڵەڕاوکێ، بریتیە لەدەست نیشانکردنی ئەوشتەی دەتەوێ بیگۆڕیت وبەچ ئامانجێکیش بیگۆڕیت.فەرموو لەگەڵ هەندێ پرسیاردا کەپێوستەبۆئەو مەبەستە ئاراستەی خۆتیان بکەیت:

ئەوبۆنانە کامانەن کەتیایاندا شەرم دەکەم ودڵەڕاوکێم بۆ دروست دەکەن؟

ڕەنگە نمونەی ئەوبۆنانە بریتی بێت لە: ناسینی کەسانی تازە، وتوێژی ئاسایی، دەستکردن بەگفتوگۆ، پارێزگاری کردن لەبەردەوامی گفتوگۆکان، ژواندانان، کۆبونەوە خێزانیەکان، قسەکردن لەتەلەفۆندا، باسکردنی خود، نان خواردن لەگەڵ برادەرانی کاردا، هەڵەکردن لەبەرچاوی خەڵکیدا، خواردن وخواردنەوە لەبەرچاوی خەڵکیدا،

قسەکردن لەبەردەمی خەڵکیدا، بەشداری کردن لەکۆبونەوەکاندا، وەرزشکردن لەبەرچاوی خەڵکیدا.

کام لەو بۆنانە بۆمن گرنگترن؟

لەکام لەوبۆنانەدا شەرم ودڵەڕاوکێکەم زیاتر کاریگەری دروست دەکات لەسەر ئەوشێوازە ژیانەی کەئاواتە خوازم بیگوزەرێنم، بەڵام ڕوومنایەت؟

لەکام لەوبۆنانەدا شەرمەکەم کەمترەو ئاسانتر دەگۆڕێت؟

ئەوکۆسپ وڕێگرانە کامانەن کەڕێگەدەگرن لەوەی وازلەشەرم ودوودڵی بهێنم لەوبۆنە جۆراوجۆرانەدا؟

مەشق: بۆنە ناخۆشەکان لای خۆت بپۆلێنە

لەدەفتەرەکەتدا لیستێك دروست بکەبۆئەو بۆنەو ڕووداوە کۆمەڵایەتیانەی کەبەلاتەوەناخۆشن.لەبەرانبەر هەر بۆنە یەکیشدا ڕیژەی ئاسودەیت لەبۆنەکە تۆماربکە.تۆمارێك لە (سفر تا ١٠٠) بەکار بهێنە.بەجۆرێ سفر=هەرگیز گرنگ نیە و ١٠٠ = زۆرگرنگە.

لەکاتی کارکردنتدا لەسەر ئەومادانەی لەم کتێبەدا خراونەتە بەردەستت، زیاتر سەرنج لەسەر ئەو بۆنانە چڕبکەرەوە کە بەلاتەوە زۆرگرنگن.چونکە سودی نیە تۆ کاتێکی زۆر بەسەربەریت لەتێپەڕاندنی دوودڵی لەوبۆنانەدا کەهیچ بایەخێکیان نیەلەلات. ئاساییە کەخەڵکیش لەوبۆنانەوە دەست پێدەکەن کەبونەتە تەنگ وچەڵەمە بۆیان، بەڵام زۆریش ناڕەحەت نین...ئەگەر تۆیش بەچارەسەری ئەو گرفتانە دەست

پێ بکەیت کەڕووبەڕووبونەوەیان ئاسانترە، ئەوا هەلێکی گەورەترت دێتە دەست بۆ مەزندەکردنی سەرکەوتنێکی پێشوەخت لەم پرۆسەیەدا، هەرئەوەش هانت ئەدات بۆئەوەی مامەڵەبکەیت لەگەڵ ئەو گرفتانەدا کەسەختترن وڕێژەیەکی زیاتری کۆسپ وتەگەرەیان تێدایە.

دانانی ئامانج

قۆناغی دانانی ئامانج، بەشێکی سەرەکیە لەتێپەڕاندنی ئەو تەنگ وچەڵەمانەی کەبەهۆی شەرم ودڵەڕاوکێوە توشی مرۆڤ دەبن.دانانی ئامانج یارمەتیت ئەدات لەبەدواداچوونی زنجیرەی ئەرکەکان لەکاتێکدا تۆکاربۆبەدی هاوردنی ئامانجەکەت دەکەیت.دەشتوانیت ئامانجەکانت لەئەنجامی هەڵسەنگاندنی ئەوئەگەرەوە دەست نیشان بکەیت کەئایائەو گۆڕان کاریانەت بۆبەدی دێنن کەبڕیارت لەسەریانداوەیان نا؟.لەکاتی دانانی ئامانجەکانتدا،هەوڵ بدەبەگوێرەی توانای خۆت بن. تاچەندە ئامانجەکەت وردەکارانەبن، ئاسانتر دەتوانیت پێویستیەکانی بەدی هاوردنیان جێبەجێ بکەیت، پاشتریش بەئاسانی دەتوانیت تێ بگەیت ئایا ئامانجەکەت بەدی هاورد یان نا؟

ئێستادوونمونەت دەخەمەبەرچاو سەبارەت بەدووئامانج کەهیچ سودێکیان بۆتۆنابێت،چونکە ڕوون نین، هەر ئامانجێکی گشتی ئامانجێکی دیاریکراوی ڕونترو وردتری بەدوادادێت:

ئامانجی گشتی: ئەوەیەلەناوکۆڕوکۆمەڵداهەست بەئاسودەیی وگوشادی بکەم.

ئامانجی دیاریکراو:ئەوەیە هەست بەگوشادی بکەم لەکاتی ئەنجامدانی وتوێژی ئاسایدا لەناونوسینگەدا، یان لەنێو ئاهەنگی تایبەتدا، یان لەکاتێکدا یەکێك چاوم تێدەبڕێت، یان لەکاتێکدا کەبەدەنگی بەرزقسەدەکەم بۆئەوەی ئامادەبوان گوێیان لێم بێت.

ئامانجی گشتی: ئەوەیە هەست بەڕێژەیەکی کەمتر لەدڵەڕاوکێ بکەم لەکاتێکدا لەبەردەم ئاپۆڕایەکدا قسەدەکەم.

ئامانجی دیاریکراو:ئەوەیە هەست بەڕێژەیەکی کەمترلەدڵەڕاوکێ بکەم لەکاتێکدا ڕاپۆرت لەبەردەم چوار یان پێنج کەسدا دەخوێنمەوە لەبارەی بابەتێکەوە کەزۆرباش لێی شارەزام.

زۆرباشە گەربتوانی ئامانجەکانت بۆهەرسێ ئاستی دوورمەوداو مام ناوەندو نزیك دیاری بکەیت. ئامانجە کورت مەودا (نزیك)ەکان، ئەوئامانجانەن کەلەئایندەی نزیکدا بەدەست دەهێنرێن (بۆنمونە: لەمڕۆدا یان سبەینێ یان لەهەفتەی ئایندەدا).ئامانجە مامناوەندیەکانیشت ئەوانەن کەلەماوەی چەندمانگی ئایندەدابەهیوایت ئەنجامیان بدەیت. دەمێنێتەوە ئەوئامانجانەی کەخوازیاریت لەماوەی چەندساڵی داهاتودا بەدەستیان بێنیت.فەرموو لەگەڵ چەند نمونە یەکدا سەبارەت بەهەرکام لەوسێ ئامانجە، نمونەکان لێرەدا تایبەتن بەژوانگرتنەوە:

ئامانجی نزیك:قسەکردن لەگەڵ (پەیمان خان) دا تاکو لەزەماوەندی براکەمدا ئامادەبێت کەلەمانگی داهاتوودا بەڕێوە دەچێت.

ئامانجی ناوەند: پترکردنی ڕۆژانی ژوانگرتن لەماوەی چوارمانگی داهاتودا، بەجۆرێ بتوانیین هەفتەی جارێك پێکەوە بچینە دەرەوە.

ئامانجی دوورمەودا: دامەزراندنی پەیوەندیەکی سەقامگیرلەماوەی دووساڵدا.لەڕاستیدا دەتوانیت هەندێ ئامانج دیاری بکەیت بۆئەوەی لەوکاتەدا خۆت گەرەکتە جێبەجێیان بکەیت، لەهەندێ باردا، دەتوانیت چەندئامانجێ دابنێیت تاکو لە ماوەی زۆرنزیکی ئایندەدا جێبەجێیان بکەیت (ئەنجامدانی ئامانجێك لەماوەی چەندکاتژمێری داهاتودا) هەروەك دەتوانیت ئامانجی دوورمەودا بۆخۆت دابنێیت (وەك ئەوپلەوپایەی کەخوازیاریت لەپاش بیست ساڵی تر بەهۆی کارەکەتەوە دەستت بکەوێت).

مەشق:لیستێ بۆئامانجەکانت دروست بکە

بەمەبەستی تێپەڕاندنی ئەوناڕەحەتیانەی کەبەهۆی شەرم ودڵەڕاوکێوە دێنەڕێت.هەوڵ بدە (١٠-٢٠) ئامانج دیاری بکەیت.ئینجابیانکە بەسێ بەشەوە: نزیك ومامناوەند ودوورمەودا.لەبیرت نەچێت هەوڵ بدەبەپێی توانا ئامانجی دیاریکراوتریش بۆئەو ئەرك وئامانجانەت دیاری بکە کەدەتەوێ بەدەستیان بێنیت، کات ووادەی گونجاویش بۆ ڕاپەڕاندنی کارەکانت دیاری بکە.

باچاوەڕوانیەکانت ماقوڵ بن

لەوانەیە پێویستت بەچەندساڵێ هەبووبێت تاکو گەشتویت بەم دۆخەی ئەمڕۆتیایدا دەژیت،لەبەرئەوە ماقوڵ نیەپێت وابێ هەرلەدوای خوێندنەوەی ئەم کتێبە ئیتر بەشەو و ڕۆژێك هەمووشتێ دەگۆڕێ.ڕاستە هەندێ لەوکەسانەی کە پێڕەوییان لەستراتیژەکانی

ناوئەم کتێبە کردووە، توانیویانە گۆڕانێکی دراماتیکی لەئاستی دڵەڕاوکێ وشەرمەکەیاندا بێننەکایەوە. بەڵام لای زۆربەی خەڵك گۆڕانکاری بەشێوازێکی پلەبەند سەرهەڵئەدات، وێرای ئەوەش، هەندێ لەو کەسانەی کەسەرکەوتووبوون لەگۆڕانکاری کردن لەشەرم ودڵەڕاوکێکەیاندا، تاهەنوکەش بەڕێژەیەکی کەم گرفت و کێشەیان هەرماوە.

ئەگەرپێڕەوی لەتەکنیکەکانی ناوئەم کتێبەبکەیت، ئەوا هەلێکی باشت بۆدەرەخسێت تاکورێژەی دڵەڕاوکێ و شەرمەکەت دابەزێنیت. بەڵام توشی خورپە مەبە ئەگەر هەندێ جار هەستت بەشەرم ودڵەڕاوکێ کردەوە. چونکە تۆبەردەوام هەست بە جۆرە شەرمێك دەکەیت بەبەراورد لەگەڵ خەڵکی ئاسایدا. ئینجا ئامانجی ئەم پەڕاوەش ئەوەنیە بەتەواوی شەرم و دڵە ڕاوکێ لەناوبەریت، بەڵکو مەبەست دابەزاندنی ڕێژەکەیەتی بۆکەمترین ئاست، هەروەها مەبەستێکی تری ئەم کتێبە ئەوەیە بتگەیەنێتە قۆناغێك کەتیایدا کەمتر گوێ بدەینە ئەداو چۆنێتی ڕاپەڕاندنی کارەکانت.

((بەشی سێیەم))

گۆڕینی شێوازی بیرکردنەوە

بۆچەندچرکەیەك بیرلەوەبکەرەوە کەبڕوات هەیە بە:

١- ئەگەرێکی زۆرکەم هەیە بۆئەوەی هەڵسوکەوتەکانت هەستی خراپ بۆبەرانبەرەکانت دروست بکەن.

٢- بەرەنجامەکانی ئەو هەستەخراپانەی تۆبۆبەرانبەرەکانتی دروست دەکەیت، کەمن وشیاری باسکردن نین.بەجۆرێ زۆربەی کات گوێ نادەیت بەوەی خەڵکی چی دەڵێن لەبارەتەوە.ئایا ئەوبیروڕایەت چۆن چۆنی کاریگەری لەسەر شەرم و دڵەڕاوکێ کۆمەڵایەتیەکەت دروست دەکات؟

بەگشتی، ئەوزانایانەی سەبارەت بەشەرمکردن لێکۆڵینەوەو ئەزمونکاری دەکەن، گەشتونەتە ئەوبڕوایەی کەبیروباوەڕی خەڵك وڕاڤەکاری وچاوەڕوانی ویادەوەریەکانیان ڕۆڵێکی گرنگ دەگێڕن لەدەست نیشانکردنی ئەوەی ئایا لەبۆنەو بارو دۆخەکۆمەڵایەتیەکاندا هەست بە دوودڵی وشەرمێکی زۆر دەکەن یان نا؟....توێژەرەکان

ئەوەیان بۆ ڕوون بوەتەوە کە ئەو کەسانەی شەرمێکی زۆریان هەیە، بەبەراورد لەگەڵ ئەوکەسانەدا کەهیچ جۆرە دڵەڕاوکێ وشەرمێکیان نیە:

*زیاتر ڕەخنەلەئەدای خۆیان دەگرن، بۆنمونە لەکاتێکدا وتوێژێك ئەنجام دەدەن یان وتارێك دەدەن.

*زیاتر بەشێوەیەکی نێگەتیڤ ئەدای خۆیان هەڵدەسەنگێنن، لەبری ئەوەی تێبینی دیاریکراو لەسەر ئەدایان تۆمار بکەن. بەواتایەکی تر: ئەگەر کەسێکی شەرمن بیت، ئەگەرێکی زۆر گەورەهەیە بۆئەوەی هیچ کەسێ نەبێ ڕەخنە لە ڕەفتارەکانت بگرێ، بەڵکو تەنها خۆت ڕەخنەلەخۆت ئەگریت.لەبەرانبەریشدا، ئەوکەسانەی هیچ جۆرە دڵەڕاوکێ و شەرمێکی زیادەڕۆیان نیە، هەڵسەنگاندنی خودو دەربڕینی تێبینی لەلایان یەکسانە.

*ئەگەرێکی گەورەتردائەنێن بۆئەوەی ڕووداوە نێگەتیڤە کۆمەڵایەتیەکان بەرئەنجامی زۆرخراپیان لێ بکەوێتەوە.ئەم مەسەلەیەش زیاتردەبێتە هۆی سووککردنی کاریگەریەکانی چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی.

*کاتێکی درێژتر بەسەردەن لەگەڕان بەدوای ئەو وشانەدا کەمانای هەڕەشەکردنیان تێدایە، وەك وشەی (شەرەف) لە بەرانبەر ئەو وشانەدا کەزیاتربێ لایەنییان پێوەدیارە، وەك وشەی (خانوو).توێژەران لەو ئەنجامانەدا بەڵگەیە دەبینن کە دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی هاوکاتە لەگەڵ هەبوونی ئارەزویەکدا بۆجەخت کردنەوەی زیادەڕۆلەسەر هەندێ

زانیاری کە ئاماژەن بۆ (مەترسی)یەکی گریمانەیی لەکاتی بۆنەکۆمەڵایەتیەکاندا.

*دەبڕینە تەمومژدارو شاردراوەکانی ڕوخسار(وەکو ڕوانینی بێ دەبڕین) بەشێوازی نێگەتیڤ لێکدەدەنەوە. هەروەها کەسانی شەرمن زۆرباشتر ئەوڕوخسارو دەموچاوانە دەناسنەوە کەپێشتر بینیویانن، بەتایبەت ئەو ڕوخسارانەی کە نیشانەو ئاماژەی نێگەتیڤ دەبەخشنەوە.

*خۆیان بەراورد دەکەن بەهەندێ کەس کەلەخۆیان چاکترن، ئەوەش دەبێتەهۆی زیاتربوونی دڵەڕاوکێ وخەمۆکییان. لە بەرانبەریشدا، ئەوکەسانەی کەئاستێکی بەرزی دڵەڕاوکێیان نیە، هەمیشە خۆیان بەراورد ئەکەن بەکەسانێك کەلەئاستی خۆیان یان لەخوارئاستی خۆیانەوەبن، بۆیە لەوبارەدا هەست بەهیچ جۆرە نیگەرانی ودڵەڕاوکێیەك ناکەن.

*زیادەڕەوی دەکەن لەڕادەی تێبینی کردنی ئاسەوارە جەستەییەکانی شەرمکردنەکەیان(وەك سورهەڵگەڕانی ڕوخسار) لەلایەن بەرانبەرەکانیانەوە،هەروەك چۆن زیادەڕەویش دەکەن لەمەزەندەکردنی ئاستی هەڵسەنگاندنی نێگەتیڤانەیان لەلایەن بەرانبەرەکانیانەوە، ئەمەش بەپشتبەستن بەهەبوون یان نەبوونی ئاسەوارە جەستەییەکانی دڵەڕاوکێ وشەرم کردن.

هەموو ئەولێکۆڵینەوانە ئەوە دەردەخەن کەشەرمکردن بەشێوەیەك لەشێوەکان پەیوەستە بەبیرکردنەوەی خراپی بابای شەرمنەوە.کەواتە

ئەم جۆرە بیرکردنەوەیە بەشداری دەکات لەدرێژەدان بەشەرمکردن ودڵەڕاوکێی کەسەکەدا...

چارەسەرکردنی ئیدراکی

لەشەستەکانی سەدەی بیستەمدا، ماوەیەکی زۆر بەرلەوەی هیچ جۆرە لێکۆڵینەوەیەکی ئەکادیمی ئەنجامدرابێ سەبارەت بەو ڕۆڵەی کەبیرکردنەوەی خراپ دەیگێڕێت لەدروستکردن وبەردەوامیدان بەدڵەڕاوکێدا. زۆرێك لەزانایانی دەروونناسی و پزیشکە دەروونیەکان، تێبینی جۆرە پەیوەندیەکی بەهێزیان دەکرد لەنێوان بیرکردنەوەی نێگەتیڤ وهەستە خراپەکانی نەخۆشەکانیاندا، وەك دڵەڕاوکێ وخەمۆکی.

لەوانەیە (ئارۆن ت.بیك) بەناوبانگترین پزیشکی دەروونی بوبێت لەنێوئەو پزیشکانەدا کەئەو تێبینیەیان لاگەڵاڵەببوو، وێڕای ئەوەی هەردوو زانای دەروونناس (ئالبرت ئیلیس ودۆناڵدمیکنبوم)یش لەبەرداگەشتبونە ئەنجامگیری گرنگ لەو بوارەدا. بۆیە هەریەك لەوسێ پێشەنگە هەستان بەدامەزراندنی شێوازو ڕێگەی تایبەت بەخۆیان بۆگۆڕینی بیرکردنەوەی نێگەتیڤ وئینجا کەمکردنەوە وسووککردی کاریگەریەکانی مەزاج و هەستە نێگەتیڤەکان. ئەوشێوازانەی چارەسەر چەندین خەسڵەتی هاوبەشیان لەنێواندایە، ئەگەرچی جیاوازی وردیشیان زۆرە.

پزیشکەکان شێوەچارەسەرەکەی (بیك) یان ناوناوە (چارەسەری ئیدراکی)مەبەست لەئیدراکیش بیرکرنەوەیە. چارەسەرەکە کارایی خۆی

سەلماندوە بەتایبەت لەبواری چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێدا.زۆربەی زانیاریەکانی نێوئەم بەشە لەڕێی کارکردنی (بیک)ەوە لەکایەکەدا هاتونەتە دەست.سەرباری ئەوەش، دەکرێ زۆربەی پلانەکردەییەکانی ناوئەم بەشە بدەینەپاڵ ئەوپزیشکانەی نەوەی دووەم کەتوانیویانە چارەسەرەکەی (بیک)پەرەپێ بدەن وبەکاری بێنن لە چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی وشەرم وکێشەکانی تری پەیوەست بەشەرم کردندا.

هەروەها هەندێ لەوکەسایەتیانەی تر کەرۆڵی کاریگەریان هەبووە لەبەرهەم هاوردنی بابەتەکانی نێوئەم بەشەدان ئاماژە بەهەردوو زانای دەروننناس (ڕێچارد هیمبورگ)و (ڕۆن رابی)و پزیشکی دەرونی (دێڤید بورنز) دەدەین.گریمانەی سەرەکی نێوئەم شێوازە چارەسەرە پێ لەسەر ئەوە دادەگرێ کەدڵەڕاوکێ وخەمۆکی وخەسڵەتەکانی دیکەی مەزاجی نێگەتیڤ کەهەندێ کەس بەدەستیەوە دەناڵێنن، ڕاستەوخۆ پەیوەستن بەشێوازی لێکۆڵینەوەو شرۆڤەکردنی ڕووداو و بۆنەکان لای ئەو جۆرەکەسانە.

ئەگەر زانیت بۆنەیەکی دیاریکراو ئاسایی وبێوەیە، ئەوا هەست بەئاسودەیی دەکەیت.ئەگەریش زانیت هەڕەشەیەك یاخود مەترسیەك لەنێو بارودۆخێکی دیاریکراودا هەیە، ئەوائەگەرێکی زۆرهەیە بۆئەوەی لەئاقاریدا توشی هەستکردن بەدڵەڕاوکێ وترس وقەڵس بوون ببیت.

وێڕای ئەوەی هەندێجار مەزەندەکاریەکانمان سەبارەت بەهەبوونی مەترسی لەنێوبۆنەیەکی دیاریکراودا واقیعی دەبن. بەڵام زۆربەی جار واقیعی نابن.تەنانەت هەندێجار خەڵکی گاڵتەدەکەن بەمەترسیەکان

(وەك ئەوکاتـــەی کەسەرخۆشـێك ئۆتۆمبیـل لێـدەخوڕێت). کەچـی لەبەرانبەریشدا هەندێجاری دیکە زیادەڕەوی دەکەن لەهەڵسەنگاندنی مەترسیەکاندا(وەك گەشت نەکردن بەفڕۆکە، ئەگەرچی لەبەردا لەکۆی دەملیۆن گەشتی بازرگانی بەفڕۆکە، تەنها یەك گەشت سەرکەوتونەبوە وفڕۆکەکەی کەوتۆتەخوارەوە). بۆیە چارەسەری ئیدراکی ئەوگریمانەیە دادەنێ کەخودی بۆنەکان نابنەهۆی دڵەڕاوکێ، بەڵکو لێکدانەوەکانی ئێمە بۆئەو بۆنانە دەبنەهۆی دڵەڕاوکێ بۆمان.

جگەلەوەش چارەسەری ئیدراکی چەند ئاماجێکی هەیە، وەك:

*یارمەتیدانی مرۆڤەکان تاکوباشتر وزیاتر ئیدراکیان هەبێت بەرانبەر بەبیروباوەڕوچـاوەڕوانی وئەوگریمانانـەی کـە کاریگـەری لەسـەر هەستکردنە نێگەتیڤەکانیان بەجێ دێڵن.

*هاندانی خەڵکی بۆئەوەی وەکو گریمانەو مەزەندەکاری سەیری بیروباوەڕەکانی خۆیان بکەن، نەك وەکو ڕاستیەکی سەلمێنراوی بێ چەندوچوون.

*گۆڕینی گریمانەو بیروباوەڕە ناواقیعیەکان بەبیرۆکەی واقیعی، لەمیانـەی بینینـی وێنـەکان لەگۆشـەنیگایەکی گـەورە تـرەوە. ئەمەسەرباری وەرگرتنی هەموونەو بەڵگانەی کەپشتیوانی دەکەن یان دژایـەتی بیروڕایـەکی دیـاری کـراو دەکـەن. هـەروەها ئەنجامـدانی تاقیکردنەوەی بچوك بۆزانینی ئەوەی ئایا بیرورا نێگەتیڤەکان ڕاستن یاخود نا.

بیرۆکە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانی خۆت بناسە!

بەرلەوەی هەوڵی گۆڕینی بیرۆکە بێزارکەرەکانت بدەیت، پێویستە بەباشی بیان ناسیت، بەتایبەت لەکاتێکدا کە سەر هەڵئەدەن لەنێوناختدا.لای هەندێ کەس ئەو ناسینەوەیە ئاسانە، کەچی لای هەندێکی ترکارێکی گرانە.هەروەها ئەو بیرۆکە دڵەڕاوکێ هێنەرانە لای هەندێ کەس بنج وبنەوانیان داکوتیوە، پێیان ئاشنابوون وخویان پێوە گرتوون، تائەو ڕادەیەی بەجۆرێکی خۆنەویست کاریان لێدەکەن.

جائەگەر تۆلەو کەسانەیت، ئەوا لەکاتی بۆنەکۆمەڵایەتیەکاندا هەست بەسڵەمینەوە وقەڵس بوون دەکەیت، بەبێ ئەوەی کتومت بزانیت هۆکاری ترسەکەت چیە...لێ بەهۆی مومارەسەکردنەوە، دەتوانیت بەشێوەیەکی ئاسانتر ئەوبیرۆکانەت بناسیتەوەو پەنجەیان لەسەردابنێیت.خۆئەگەر بەردەوام بەناڕەحەتی بیرۆکەکانت بۆدەناسرایەوە، بێ ئومێدمەبە.چونکە ئەگەر هەرگیزاو هەرگیز نەتوانیت بیرۆکە نێگەتیڤەکانت دەست نیشان بکەیت، ئەوا هێشتر هەلی ئەوەت لەبەردەمدایە کە لەهەندێ بیرۆکەی تری ناوئەم کتێبە سودوەربگریت.

چەندین ڕێگەی جیاواز هەن کەچارەسەری ئیدراکی بەهۆیانەوە جۆرەکانی بیرکردنەوەی نێگەتیڤ دەپۆلێنێ:

یەکەم:زۆبەی جارئەوڕێگایانە ئاستە جیاجیاکانی بیرکردنەوەی نێگەتیڤ دەتوێژنەوە، بیرۆکەکانیش لەو بیرۆکە بچوکانەوە دەست

پێدەکەن کەلەناکاو بۆکەسێك دروست دەبن، تاکوئەو گریمانانەی کەبنج وبنەوانیان لەنێو بیروباوەڕی کەسەکاندا داکوتاوە.

دووەم:ڕێگەیەکی تریش بریتیەلەپۆلاندنی شێوازەکانی بیرکردنەوەی نێگەتیڤ، بەگوێرەی ئەوهەڵەیەی کەئەنجام دراوە. ڕەنگە یەکێك لەو دووڕێگەیە بەسودبن.لەبەشی داهاتوودا باس لەهەردوو ڕێگەکە دەکەین.

ئاستەکانی بیرکردنەوەی نێگەتیڤ

زۆربەی جار پزیشکەکانی چارەسەرکردنی ئیدراکی، سێ ئاستی بیرکردنەوەی نێگەتیڤ چارەسەردەکەن:

۱-بیرۆکە کتوپڕە نێگەتیڤەکان.

۲- بیروباوەڕە مام ناوەندەکان.

۳- بیروباوەڕە جەوهەری وبنج داکوتاوەکان.

لەوانەیە یەکێك لەو ئاستانە، یان هەرسێکیان پێکەوە، ببنەهۆی هەست کردنی بەشەرم ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی.

بیرۆکەکتوپڕەکان، ئەوبیروباوەڕانەن کەبەهۆی هەندێ بۆنەی دیاریکراوەوە دروست دەبن، زۆربەخێرایی وخۆنەویست سەرهەڵئەدەن ودەبنەهۆی کاردانەوەی سۆزداری یاخود ڕەفتاری.لەبواری دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا.کاردانەوە سۆزداریە کە بریتی دەبێت لەترس یان دوودڵی.لەڕووی ڕەفتاریشەوە، کاردانەوەکە بریتی دەبێت لەهەوڵی هەڵاتن لەودۆخەی کەسەکە تێی کەوتوە،یاخود هەوڵی ئەنجامدانی

کارێکی جیاواز بەهیوای کەمکردنەوەی ڕادەی قەڵس بونەکەی و پاراستنی خۆی لەهەستکردن بەهەڕەشە.

زۆربەی کات، بیرۆکە خراپەکان هیچ پەیوەندیەکیان بەواقیعەوە نیە، کەچی لەبریتی ئەوە ئاراستەیەکی نێگەتیڤ وەردەگرن.لەخوارەوە هەندێ نمونەی ئەو بیرۆکانەت دەخینەبەرچاو:

- هیچ کەس لەنێوئەم ئاهەنگەدا حەزناکات قسەلەگەڵ مندابکات.
- نمایشەکەم بەجۆرێکی باش ناڕوات بەڕێوە.
- بەخوا خەڵکی هەست بەوە دەکەن کەدەستەکانم دەلەرزن.
- خەڵکی بەگێل ودەبەنگم دەزانن.
- هەرگیز ئەو ئیشەم دەست ناکەوێت کەئێستا چاوپێکەوتنیشم بۆئەنجامدا.
- خەڵکی بەکەسێکی زۆر بێزارکەرو بێ تامم دەزانن.

هەرچی بیروباوەڕە مام ناوەندەکانە، ئاستێکی قوڵتریان هەیە لەبیرۆکەلەناوەکان. لەڕاستیشدا، بیروباوەڕە مام ناوەندەکان دەبنەهۆی سەرهەڵدانی بیرۆکەی لەناکاو لەژێرکاریگەری بۆنەو هۆکارە ڕاستەقینەکاندا...بیروباوەڕە مام ناوەندەکان کراونەتە ڕێساوبنەماوخەڵکی پێڕەوییان لێدەکەن لەشێوازی بەڕێکردنی کاروبارەکاندا، یان لەوشێوازەدا کەپێویستە کاروبارەکان بەگوێرەی ئەو بەڕێوەبچن.هەندێجار، دەکرێ ئەو بیروباوەڕانە لەنێودەربڕینێکی وەك: (ئەگەر...ئەوا) دا کۆ بکەینەوە.نمونەی بیروباوەڕە مام ناوەندەکان لەوچەندخاڵەدا دەخەینەبەرچاو:

- ئەگەر خەڵکی تێبینی بکەن من ئارەقم کردۆتەوە، ئەوا گومان دەبەن کەمن بەدەست کێشەیەکی مەترسیدارەوە دەناڵێنم.
- ئەگەر هەڵەیەك بکەم، ئیترخەڵکی من بەکەسێکی گەمژە لەقەڵەم ئەدەن.
- زۆرگرنگە بتوانم هەمووان سەرسام بکەم وسەرنجیان بەلای خۆمدا ڕابکێشم.
- زۆرگرنگە بتوانم هەستە پڕلەدڵەڕاوکێکانم لەبەرانبەرەکانم بشارمەوە.
- زۆرگرنگە بتوانم هەمیشە وهەردەم کاری باش بکەم.

بیروباوەڕە جەوهەریەکان ئاستی هەرەقوڵی بیرکردنەوەی نێگەتیڤن، ئەو بیروباوەڕە هەموو ئەوگریمانە بنەڕەتیانە بەرجەستە دەکات کەخەڵکی سەبارەت بەخۆیان وجیهان دای دەنێن.زۆر بەی جار بیروباوەڕە جەوهەریەکان زۆر بەهێزدەبن وبەقوڵی کاریگەری دادەنێن لەسەر شێوازی لێکدانەوەمان بۆ ڕووداوەکان. ناڕەحەتترین ئەرکیش بریتیە لەگۆڕینی ئەو بیروباوەڕانە،چونکە بوونەتە بەشێك لەکەسایەتی بنەڕەتیمان.نمونەی ئەوبیروباوەڕانەش، ئەم دووخاڵەی خوارەوەن:

- هەرگیز ناکرێ متمانە بەخەڵکی بکرێت.
- من کەسێکی خۆشەویست نیم.

چۆن چۆنی گومانی هەڵە، دەبێتە هۆی هەستکردن بەدڵەڕاوکێ؟

لەم بەشەدا ژمارەیەك لەوڕێگایانە دەخەینەبەرچاو کەزۆرجارخەڵکی بەهۆیانەوەهەڵەدەکەن لەلێکدانەوەو مەزەندەکردن وتێگەشتنیان لەوبارودۆخانەی تێیان دەکەون.تاچەندە ئەوجۆرە بیرۆکانە زیاتر بێن بەمێشکی کەسێکدا، بەوڕادەیەش ئەگەری تووش بوونی بەترس ودڵەڕاوکێ زیاتر دەبێت.لەبیرت نەچێ ئەوجۆرە بیرۆکانە دابڕاونین لەیەکتر، بەواتا یەکی تر:لەوانەیە هەربیرۆکەیەك لەژێرچەند گروپێکدا بپۆلێنرێ.بۆنمونەئەم بیرۆکەیە: (لەوانەیە بەڕێوەبەرەکەم وا گومان بەرێ کەمن کەسێکی لێهاتوونیم)ڕەنگەببێتە نمونەلەسەرخوێندنەوەی بیرۆکەکان و هەروەها لەسەر زیادەڕەوی کردنیش لەمەزەندەکردنی مەسەلەکاندا.

هەروەها ئەوەشت لەبیربێت کەئەنجامدانی ئەمجۆرە هەڵانە لەبیرکردنەوەدا، بەڵگە نیەلەسەر ئەوەی تۆکەسێکی دەبەنگیت یاخود کەسێکیت نازانیت چۆن بیربکەیتەوە!چونکە هەمووخەڵکی هەڵەدەکەن لەکاتی حوکمدانیاندا لەسەر بەرانبەرەکانیان، یاخود هەرکەسێك بگری جاروبار بیرلەشتی سەیروسەمەرە دەکاتەوە.هەروەها پەیوەندیە کیش نیە لەنێوان زیرەکی ودڵەڕاوکێدا.وێرای ئەوەش، بەتەنهابیرکردنەوە لەشتی سەیروسەمەرە لەخودی خۆیدا کێشە نیە.بەڵکو لەحاڵەتی دڵەڕاوکێی زیادەڕۆی کۆمەڵایەتیدا، کەسەکە بیرلەشێوازێك دەکاتەوە کە بەهۆیەوە قەڵسی و دڵەڕاوکێی لەبۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا زیاد دەکات،

ئەمەش دەبێتە هۆی لاوازبوونی پەیوەندیەکانی کەسەکە.واتە گرفت لەنێوئەنجامەکانی بیرکردنەوەکەدایە لەشتی سەیروسەمەرە نەک لەخودی بیرکردنەوەکەدا.

گریمانەی ڕوودانی خراپتر

زیادەڕەوی کردن لەمەزەندەکردنی مەسەلەکاندا.دەبێتە هۆی زیادەڕەوی کردن لەدانانی گریمانە بۆڕوودانی خراپتر و ناخۆشتر، یان چاوەڕوانی کردنی ڕوداوی ناخۆشتر، ئەگەرچی لەڕاستیدا ئەگەری ئاواڕوداوێك بەهیچ جۆرێك لەئارادا نەبێت.نمونە بۆزیادەڕەوی کردن لەچاوەڕوانی ڕوودانی خراپتردا، ئەمانەی لای خوارەوەن:

- بڕوابوون بەوەی تۆهەرگیز کارت دەست ناکەوێت، ئەگەرچی لەڕاستیدا هەلی ئەوەت هەبێت کارت دەست بکەوێت بەمەرجێ داواکاری پێشکەش بکەیت.
- بڕوابوون بەوەی لەکاتی نمایش کردەنەکەتدا بەکەسێکی دەبەنگ دێیتەبەرچاو لەکاتێکدا زۆربەی ئامادەبوان و گوێگران پێشکەش کردنەکەتیان بەدڵ بێت.
- دڵنیابوون لەوەی هیچ ئەگەرێك نیەبۆئەوەی ئامادەبوانی ئاهەنگەکە بەکەسێکی سەرنج ڕاکێشت بدەنەقەڵەم، ئەگەرچی ناسیاوەکانت چێژلەهاودەمیت وەربگرن.
- ئەگەر بێگومان بیت لەوەی ئامادەبوان تێبینی لەرزینی دەستەکانت دەکەن، لەکاتێکدا زۆربەی ئامادەبوان گوێ بەو مەسەلەیەنەدەن.

بیرکردنەوەی کارەساتئامێز

بیرکردنـــەوەی کارەســـاتئامێز بریتیـــە لەبەخـــشینی بایـــەخێکی زیادلەسنور بەئەنجام یـان بـەڕووداوێکی دیـاریکراو. وەك ئـەوەی پێت وابێـــت ئەســـتەمە لەگـــەڵ ئـــەنجامێکی دیـــاریکراودا هەڵبکـــەیت وبژیت. چونکە ئەنجامەکە تۆقێنەردەبێ، ئەگەرچی مرۆڤ دەتوانێ لەگەڵ ڕووداوە ترسێنەرەکانیشدا خۆی بگونجێنێ، بۆنمونە:

- شـتێکی تۆقێنـەرە ئەگـەر لەبەرچـاوی ئامادەبوانـدا ڕوخسارم سورهەڵگەڕێ.
- ئەگەر کەسێك تێبینی ئەوەبکات کەمن ئارەقم لێدەچۆڕێ، ئەوا بڕوام نیەبتوانم بەسەر بارودۆخەکەدا زاڵ ببم.
- ناتوانم بەرگەی ئەوە بگرم بەرانبەرەکەم لێم توڕە ببێت.

یان بیرکردنەوە لەهەمووشتێ، یان بیرنەکردنەوە لـەهیچ شتێ

بیرکردنـەوە لەهەمووشـتێ یـان بیرنەکردنـەوە لـەهیچ شـتێ، ئارەزوی بینینـی هـەموو مەسـەلەکانە بـە هـەردوو ڕەنگـی ڕەش و سـپی، بـەبێ ئەوەی بتوانیت بەهاوسەنگی سەیریان بکەیت. ئەم دیدە زیادەڕەویەکی تێدایە لەساکارکردنەوەی مەسەلەکان ودانانی ڕەفتاری کەسێك بەوەی یان هەڵەیە یان ڕاستە، یان باشە یاخود خراپە.

هـەرکات بیرکردنـەوەی کەسـێك ئاوابوو، ئـەوا ناتوانێـت ئاڵۆزیـەکانی بارودۆخـــەکان ئەوخاڵـــە ڕیزپـــە ڕانـــەببینێت کەلـــەنێو یاســـاکانی

بەڕێوەچوونی کاروبارەکاندا هەن.چاوبڕینەکامڵێتی زۆربەی جارئەنجامی پێڕەوکردنی ئەمجۆرە بیر کردنەوەیە یە. بەشیدەیەمی ئەم کتێبەچارەسەری ئەومەسەلەیەدەکات...نمونەی ئەمجۆرە بیرکردنەوەیەش لەم خاڵانەی خوارەوەدایە:

* ئەگەر تەنهایەك کەسیش پێم سەرسام نەبێت، ئەوا وای دادەنێم کەبەتەواوی شکستم هێناوە.

* هەمیشە دەبێ هەستێکی نمونەیی بۆئەو کەسانە دروست بکەم کەچاوم پێیان دەکەوێت.

* دەبێ هەمیشەو هەردەم زاڵ ببم بەسەر هەموو ئاسەوارەکانی دڵەڕاوکێدا.

خوێندنەوەی بیرۆکەکان

خوێندنەوەی بیرۆکەکان هەندێ شت لەخۆدەگرێ، وەك دانانی گریمانە بۆئەوەی بەرانبەرەکانت بیری لێ دەکەنەوە، لە کاتێکدا هیچ بەڵگەیەکی ڕاست ودروستیش بەدەستەوەنیە، ئەم هەڵە ئیدراکیە لای ئەوکەسانە گەورەتردەبێ کە دڵەڕاوکێ وشەرمێکی زیادلە سنوریان هەیە.لەڕاستیشدا پێناسەی وردی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی، پێویستی بەوەیە کەسەکە دڵەڕاوکێی هەبێ سەبارەت بەوەی بەرانبەرەکانی بەشێوەیەکی نێگەتیڤ حوکمی لەبارەوەبدەن.ئەم گریمانەیەش لەسەر ئەوبڕوایە دامەزراوە گوایە بەرانبەرەکانت بڕوای نێگەتیڤیان هەیە، بەوپێیەش گریمانەکە بە جۆرێ لەخوێندنەوەی بیرۆکەکان دادەنرێ..لەم سێ ڕستەیەی خوارەوەدا نمونەی ئەو بیرۆکانە دەبینی

کەدەتوانین لەهەمان کاتدا بە (خوێندنەوەی بیرۆکەکان) لەقەڵەمیان بدەین.

- خۆشەویستەکەم، بەکەسێکی قەشەنگم نازانێ.
- بەکەسێکی شپرزو بێ تاقەت دێمەبەرچاوی خەڵك.
- ئەگەر بەڕێوەبەرکەم بینی دەستەکانم دەلەرزن، واگومان دەبات لەبەرشڵەژان ناتوانم کارەکانم بەباشی ڕاپەڕێنم.
-

ڕەنگ کردن بەمۆری کەسێتی

بەتەنها سەرکۆنەکردن وسەرزەنشت کردنی خۆت بەهۆی خراپی ئەنجامی بۆنەیەکی کۆمەڵایەتیەوە، ئەگەرچی بۆنەکە لە خودی خۆیدا ئاڵۆزبوبێت وجگەلەتۆ چەندین فاکتەری تریش دەستیان هەبوێ لەدروست کردنی ئەنجامە خراپەکەدا، ڕواڵەتێکی تری هەڵەی ئیدراکیە.سەرنجی ئەم نمونانەبدە:

*دانانی ئەوگریمانەیەی ئەگەر خێزانەکەت لێت توڕەبوو، نیشانەی ئەوەیە ناتەواویەك لەکەسایەتیتدا هەیە.ئەمە لە کاتێکدا ئەگەری ئەوەش هەیە خێزانەکەت بیرلەهەندێ شتی سەیروسەمەرە بکاتەوەو زیادەڕەویش بکات لەکاردانەوەو هەڵچونەکانیدا.

*دانانی گریمانەیەك بەوەی ئەگەر جەماوەرەکەت بەباشی کارلێکیان لەگەڵدا نەکردیت، ئەوەنیشانەی ئەوەیە تۆ پێشکەشکارێکی لێزان نیت، ئەمەلەکاتێکدا چەندین هۆکاری دیکەهەن کەچۆنێتی کاردانەوەو کارلێکی جەماوەر دیاری دەکەن، وەکو:بابەتی پێشکەش کراو، کاتەکەی، ماوەی پێشکەش کردن، شێوازی پێشکەش کردن،

دواجاریش وەڵامی ئەم پرسیارەی کەدەڵێ:تاچەندە ئامادەبوان پێویستیان بەوبابەتە هەیە؟.

*دانانی گریمانە بەوەی تۆهۆکاری تێکچونی وتوێژەکانیت، لەکاتێکدا هەردوو گروپی وتوێژکار بەرپرسیارن لەوەی بەردەوامی بدەن بەوتوێژەکان.ئەمەش مانای ئەوەنیە کە شتێکی گرنگە هۆی کۆتایی هاتنی وتوێژەکان بزانین، چونکە دواجار هەموو وتوێژەکان کۆتاییان دێت.

ئاگایی بژاردەکارانە ویادەوەری

ئاگایی بژاردەکارانەو یادەوەری پەیوەندییان هەیە بەتوانای کەسەکەوە لەسەرنج چڕکردنەوەیدا تەنهالەسەر ئەو زانیاریانەی کەلەگەڵ بیروباوەڕەکانیدا دەگونجێن.لەحاڵەتی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا، ئەم مەسەلەیە پێویستی بە جەختکردنەوەیەکی گەورەتر هەیە لەسەر ئەوئامانژانەی کەبەهۆیانەوە خەڵکی بڕیاری خراپ لەسەر بەرانبەرەکانیان دەدەن.نمونەی ئەم جۆرە بیرکردنەوەیەش ئەم چەندخاڵەی لای خوارەوەیە:

*هەست کردن بەخراپە، لەدوای پیاداچوونەوەی ئەدای ساڵانەت لەکارەکەتدا، چونکە تۆتەنها سەرنجت لەسەر دوولایەن یان دووبواری کارەکەت چڕدەکەیتەوە وئەوهەموو هەڵسەنگاندنە باشانەی ترفەرامۆش دەکەیت کەلەڕاپۆتەکەدا سەبارەت بەکارەکەت نوسراون.

*لەکاتی وتاردانـدا تەنهاسـەیری ئەوکەسـانە دەکـەیت کەهەست بەبێتاقەت بوون دەکەن لەگوێ گرتنیاندا،لە بەرانبەر یشدا ئەوکەسانەی تر کەبەتاسەوە گوێیان بۆگرتویت فەرامۆش دەکەیت.

*یادکەوتنـەوەی ئەوکاتانـەی کەبـەهۆی ڕوخسارو شێوەتەوە، یان بەهۆی ڕەفتارەکانتەوە دووچاری ناڕەحـەتی کراویت، بـەبێ ئاوڕدانەوە بەلای ئەو هەموو ستایشەدا کە بەدرێژایی ساڵ ئاراستەت کراون.

زانینی ئەوەی بیرلەچی دەکەیتەوە

زۆربەی خەڵك پێیان وایە ناڕەحـەترین قۆنـاغ لەنێوپرۆسەی گۆڕینی بیرکردنـەوە دڵـەڕاوکێ هێنەرەکانـدا، بریتیـە لـەوەی کـام لـەو بیرۆکانـە لەبـەردا تـاقی بکرێنـەوە.وەك لەمەوبـەر دیتمـانن بیرۆکـە وبۆچـون وگریمانـەکان زۆرینـەی جار ئەوەنـدە بە خێرایی وبەپەلـە بەمێشکماندا دێـن وگـوزەر دەکـەن، کەئێمـە نـاتوانین تێبینیـان بکـەین.جائەگـەر تۆناڕەحەتیـەك دەبینـی لـەوەدا بیرۆکـە دڵـەڕاوکێ هێنـەرەکانت بناسیتەوە.والـەخوارەوە هەنـدێ نەخشـەی کردەیـت دەخەینەبەرچاو، کەلەوانەیە بۆئەو مەبەستە سودت پێ بگەیەنن:

*ئاگـاداری گۆڕانکاریـەکانی دڵەڕاوکێکـەت بـە بـازۆر سـادەش بن،هەرکات هەستت بەنزم بونەوە یان بەرز بونەوەیەکی کەمی شەرم ودڵەڕاوکێکـەت کـرد، ئیـدی بزانـە کـاتی ئـەوەهاتوە لـەخۆت بپرسـیت:(ئێـستا بیرلەچـی دەکەمـەوە؟) یـاخود:(لـەماوەی چـەند خولەکێکدا چۆن چۆنی بیرکردنەوەکانم گۆڕان؟).

* لەبیرت نەچێ!ئەگەری زۆر هەیە بۆئەوەی زۆرینەی بیرۆکە دڵەڕاوکێ هێنەرەکان لەشێوەی بۆچون وچاوەڕوانیدا دەر بکەون. بۆیە ئەم پرسیارە لەخۆت بکە:چی لەبیروبۆچونەکانمدا ڕوودەدات؟ یاخود بپرسە: ئەوکەسەیان خەڵکی چۆن بیر لەمن دەکەنەوە؟.

* هەندێ کات بیرۆکە ناخۆشەکان زۆرگشتی دەبن (وەك ئەوەی پێت وایە کەسێك هەیە تۆی بەلاوە گرنگ نیەو پێت سەرسام نیە).هەندێ جاری تریش بیرۆکەکان دیاریکراوتر دەبن.وەك ئەوەی پێت وایە کەسێك هەیە ڕقی لەڕەفتارێك یان لەخەسڵەتێکی نێوکەسایەتی تۆیە.بۆئەوەی ئەمجۆرە بیرکردنەوەیەش بناسیتەوە ئەم پرسیارانە لەخۆت بکە: ئایا دەترسم لەوەی بەکەسێکی ناشایستە بچمەبەرچاوی خەڵکی؟ یان بەدەبەنگ؟ یان ترسناك؟ یان قەڵسکار؟ یان لاواز؟ یان شێت؟ یان بەکەسێکی ڕاڕا سەیرم بکەن؟.

* ئەگەر دەترسیت لەوەی خەڵکی تێبینی ئاسەوارەکانی دڵەڕاوکێکەت بکەن، ئەوا هەوڵ بدە ئەو ئاسەوارانە بناسیتەوە کەئەگەری دەرکەوتنیان زیاترە:دەست لەرزین؟ئارەق کردنەوە؟ سورهەڵگەڕانی ڕوخسار؟ لەرزینی دەنگ؟ گۆڕانی ڕوخسار؟ پەرت بوونی بیرۆکەکان؟.

* زۆربەی جارخەڵکی هەست بەدڵەڕاوکێ دەکەن لەوەی ملکەچی حوکمی بەرانبەرەکانیان بن، چونکە پێیان وایە حوکمدانەکانی خەڵکی هەمیشە نێگەتیڤن وئاسەواری مەترسی داریشیان لێ دەکەوێتەوە،یان ڕەنگە ببنە بەڵگە لەسەر ئەوەی کەهەربەڕاستی ئەوان هەڵگری ناتەواویەکن.

بەواتایەکی تر: ئەگەر لەنێوبۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا هەستت بە نیگەرانی ودڵەڕاوکێ کرد، ئەوا پێت وایە شایستەی ئەو حوکمەین کەخەڵکی دەیدەن بەسەرتدا، چونکە پێت وایە ئەو ناتەواویانەی کەخەڵکی لەنێو کەسێتی تۆدا بینیویانە هەر بەڕاستی لەناو کەسایەتیدا هەن.ئینجا بۆناسینەوەی ئەو جۆرە بیرکردنەوەیەش، شتێکی بەسودە ئەگەر ئەم پرسیارانە لەخۆت بکەیت:چی ڕوودەدات ئەگەرخۆشەویستەکەم جارێکی تر ژوانی لەگەڵدا نەبەستمەوە؟ کەواتەمن لەچی دەترسم؟یاخود بپرسە:چی ڕوودەدات ئەگەرجەماوەر ئاسەوارێکی زۆر سادەی دڵەڕاوکێیان لەمندا بەدی کرد؟

مەشق: بیرۆکە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانت بناسەوەو تۆماریان بکە:

شتێکی بەسودە ئەگەر ئەو بیرۆکانەت تۆماربکەیت کەدەبنەهۆی دڵەڕاوکێ بۆت.لەماوەی چەند هەفتەی داهاتوودا (یان بە درێژایی ئەوماوەیەی کەسەرقاڵی جێبەجێ کردنی پلانەکردارییەکانی ناو ئەم کتێبەیت) هەوڵ بدە بیرۆکە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانت بناسیتەوە ولەنێو دەفتەری ڕۆژانەکەتدا تۆماریان بکەیت.ئەگەر هەستت کرد شتێکی گونجاونیە لەکاتی بۆنەکاندا بیرۆکەکانت تۆماربکەیت(وەك ئەوکاتانەی خەریکی نمایشیت، یان لەوکاتەدا کەخەریکی نانخواردنیت لەگەڵ برادەرەکانتدا) ئەوا هەوڵ بدە بەرلەوەی بچیتە جێگەکە یان ڕاستەوخۆ دوای ئەوەی لەوجێگەیە چوویتەدەرێ، هۆکارو بیرۆکەکانی دڵەڕاوکێکەت تۆماربکە.

هەندێ پلانی کردەیی بۆگۆڕینی بیرۆکە دڵەڕاوکێ هێنەرەکان

لەپێناوی کۆنترۆڵکردنی شەرم ودڵەڕاوکێکەی نێوناختدا، تائەوڕادەیەی بتوانیت بەشێوەیەکی باشتر بەسەریاندا زاڵ ببیت، دەبێ شێوازی بیرکردنەوەت سەبارەت بەکارلێك وپەیوەندیەکانت لەگەڵ ئەوانی تردا بگۆڕیت، هەروەها فێری ئەوەش ببیت بەچ شێوەیەك ڕادەی دڵەڕاوکێ وترسی خۆت کەم دەکەیتەوە لەوکاتانەدا کەلەبەردەم جەماوەرێکدا دەردەکەویت.

بەڵام ئەمە مانای ئەوەنیە ڕای خەڵك لەبارەی تۆوە هیچ گرنگیەکی نیە.گومانی تێدانیە ئێمەجاروبار حوکم بەسەریەکتریدا دەدەین، بۆیە بەجێ هێشتنی هەستی خراپ لای بەرانبەرەکانمان لەهەندێ بۆنەی دیاریکراودا ئەنجامی خراپ و مەترسیداری لێدەکەوێتەوە.

سەرباری ئەوەش، زۆربەی کات ئێمە ناتوانین کۆنترۆڵی ئەوئاسەوارانە بکەین کەلای بەرانبەرەکانمان جێیان دەهێڵین. ناشزانین بەرانبەرەکانمان سەبارەت بەئێمە چۆن بیردەکەنەوە، بۆیە زۆرجار گریمانەکانمان سەبارەت بەبیروبۆچوونی بەرانبەرەکانمان هەڵەدەردەچن.هەرچی ئەو ئەنجامانەشە کەلەڕێی هەستە خراپەکانەوە سەرهەڵئەدەن، خۆشی بەحاڵمان! لەوە کەم بایەخ ترن کەئێمە گومانی لێدەکەین.

ئەم بەشە ئامانجی ئەوەیە یارمەتیت بدات بۆئەوەی دەست هەڵگریت لەو گریمانەیەت کەپێت وایە بیروباوەڕە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانت

ڕاستن.هەروەهائامانجیشی ئەوەیەهانت بدات لەگۆشەیەکی گشتگیرترەوە سەرنجی مەسەلەکان و بارودۆخەکان بدەیت.بەلەبەرچاوگرتنی ئەوڕاستیەی کەتەنها بیروڕاولێکدانەوە تایبەتەکانی تۆنین کەدەکرێ لە میانەیانەوە بۆنە کۆمەڵایەتیە جیاجیاکان ببینیت، بەڵکو ڕێگەی دیکەش بۆئەو بینینە هەن.

لەبیرت نەچێ! بۆنە ترسناکەکان نین کەدڵەڕاوکێت توش دەکەن، بەڵکو ئەو لێکدانەوانەی خۆت توشی دڵەڕاوکێت دەکەن کەبۆ بۆنەکانی دەکەیت.لەبەشەکانی داهاتودا،هەندێ میکانیزمی دیاریکراو دەخەینەبەرچاوت بۆئەوەی بەکاریان بهێنیت لەپێناوی بەرانبەرکێ کردنی ئەو بیروڕایانەتدا دڵەڕاوکێ وشەرمت بۆدروست دەکەن، تاکوبتوانیت بیان گۆڕیت بەشێوازە بیرکردنەوەیەکی هاوسەنگترو واقیعی تر، سەبارەت بەو بارودۆخ وبۆنانەی کەدەبنە هۆی دڕدۆنگ وقەڵس کردنت.

بیرکردنەوە لەبیروڕای ئەلتەرناتیف ودیاریکردنی بەڵگەکان

لەبری ئەوەی وابزانیت بیروڕا دڵەڕاوکێ هێنەرەکانت ڕاستی بێ چەندوچونی واقیعین، واباشترە تەنها وەکو مەزەندەکاری بۆچۆنێتی بەڕێوەچوونی بارودۆخەکان سەیریان بکەیت، پاشانیش هەموو ئەو بەڵگانە دەست نیشان بکەیت کە بیرو ڕاکانت دەسەلمێنن یاخود پوچەڵیان دەکەنەوە...هەرکاتێ بیرۆکەیەکی ناخۆشی دڵەڕاوکێ هێنەر

هاتەمێشکتەوە، دەست بەجێ هەندێ لەم پرسیارانەی خوارەوە لەخۆت بکە:

- بەڵگەکانی ئەو بیرۆکەیە چین؟.
- ئایا بەڵگەی ڕاستەقینە هەیە ئەو بیروباوەڕەم پوچەڵ بکاتەوە؟.
- ئەوبەڵگانەی بیرۆکەکەم دەسەلمێنن، ڕاستی بێ چەندوچونن یاخود دەکرێ بیرۆکەیەکی تریش بسەلمێنن؟.
- دیدوڕوانینی گشتگیربۆ ڕووداوەکە کامەیە؟.
- ئایا ڕێگەو گۆشەنیگای دیکەهەیە تاکولێیەوە ڕووداوەکەببینم؟.
- ئایا من دڵنیام لەوەی بۆچونەکانم دەبنەڕاستی؟.
- بەسەرنجدان لەئەزمونەکانی پێشوم، ئەگەرەکانی گۆڕانی بۆچونەکانم بۆڕاستی تاچەندە بەهێزن؟.
- ئایا پێشتر بیروبۆچونی ناخۆشم هەبوە، لەکاتێکدا هیچ بناغەیەکی ڕاستییان نەبوبێت؟
- ئایا ڕوداویان ئاماری وام لەبەردەستدایە تاکو هاوکاریم بکەن لەبڕیاردان لەوەی ئەگەر هەیە بیروڕاکانم ببنە ڕاستی؟.

لەمیانەی بیرکردنەوە لەلێکدانەوەی جیاواز ودیاریکردنی بەڵگەکانەوە، لەوانەیە بگەیتە ئەو بڕوایەی بیروڕاکەت (ڕاست نیە) بەپێچەوانەی ئەوەی خۆت گومانت دەبرد، بەتەنها گەشتن بەوقەناعەتەش یارمەتیت ئەدات بۆکەمکردنەوەی ڕادەی دڵەڕاوکێ وشەرم کردنەکەت... لەخوارەوە هەندێ نمونە دەخەینەبەرچاوت سەبارەت بەسوککردنی شەرم لەڕێی دیاریکردنی بەڵگەکانەوە:

بێنیـه بەرچـاوت کەبەسـەرجادەیەکدا دەڕۆیـت، چـاوت بەکەسێك دەکـەوێت کـەزۆرباش نایناسیت.سڵاوی لێدەکـەیت بـەڵام ئـەو وەڵامت ناداتـەوە.لەوکاتـەدا هەسـت بەچـی دەکـەیت؟ ئەوکەسـانەی دڵـەڕاوکێیان زۆرە ولەوە دەترسن خەڵك بڕیاری خراپیان لەبارەوە بدەن، ئەو ڕووداوە توشـی دڵـەڕاوکێ وبێتاقـەتی یـان توڕەبونیـان دەکـات، بەتایبـەت ئەگەر پێیان وابێت ئەوکەسە فەرامۆشی کردوون.

لەڕاستیدا بیروبۆچونە نێگەتیڤەکان، وەك ئەوەی بڵێین:(گومانم وایە ئەوکەسـە خۆشـی لەچـارەی مـن نایـەت) دەبێتـەهۆی توڕەبـوون لای ئەوکەسانەی کەشەرمنن وگرێی دڵەڕاوکێیان هەیە.

بـەڵام ئایـا تـەنها ئەوئەگەرانـە لـەئارادان بۆلێکدانـەوەی ئەوڕووداوە؟لەڕاستیدا، چـەندین هۆکـاری دیکـە هەیـە بۆگـەڕان بـەدوای هۆکـاری وەڵام نەدانـەوەی سـڵاوەکەدا.بۆنمونـە: لەوانەیـە برادەرەکـەت لەوکاتـەدا بیری پـەرت بوبێـت ولەناخـەوە سـەرقاڵ بوبێـت.یـان لەوانەیە نەخۆش بوبێت یان توڕەو نیگەران بوبێت.یان لەوانەیە زۆر پەلـەبوبێت، یان ئەویش کەسێکی شەرمن بێت، یان ڕەنگە حەزنـەکات لەسـەر شەقام ڕابوەستێت بۆسڵاوکردن لە هیچ کەسێك.ئەمانە وێڕای ئەوەی ئەگەری ئـەوەش هەیـە ئـەو بـرادەرەت لـە شـوێنی کـارکردن نـەبێت ئـیتر تۆنەناسێتەوە!.

بەواتایـەکی تـر:چـەندین هۆکـاری ترهـەن وهـیچ پەیوەندیـەکیان بەتۆوەنیـەو لـە تواناشـیانداهەیە هەڵوێـستی برادەرەکـەت لێـك بدەنەوە.لەپاش دیاریکردنی لێکدانەوە جیاجیاکان، دەتوانین بەئاسانی

پەی بەرین بەوەی ئایا ئەگەرێکی لاوازهەیە بۆئەوەی لێکدانەوەکەی تۆ ببێتە ڕاستی؟!.

بەڵام چی ڕوودەدات ئەگەر لێکدانەوەکەی تۆش ببێتەڕاستی؟ چی ڕوودەدات ئەگەر ئەوبرادەرەت تۆی لەبیربچێتەوە؟چی دەبێ ئەگەرپێت سەرسام نەبێت؟ ئایا ئەگەرپێت سەرسام نەبێت، ئیتر تۆدەڕوخێیت؟ئەگەر یەکێك پێت سەرسام نەبێت، مانای چیە؟ ئایادەبێ هەموو کەسێ تۆی خۆش بوێت؟ بۆوەڵام دانەوەی ئەم پرسیارەی کۆتایی، باسەرنجێکی ئەم بیرو ڕایە بدەین کەدەڵێ:(زۆر پێویستەسەرسامی هەموان بەدەست بێنم).ئەم بیروباوەڕە لەمێشکی ئەوکەسانەدا گەردو خولیەتی کەدڵەڕاوکێیەکی زیادە ڕۆیان هەیە.

هەربەڕاست، ئایا گرنگە بتوانین ڕەزامەندی هەمووان بەدەست بێنین؟ لەوانەیە گرنگ بێت هەندێ کەس پێت سەرسام بن، بۆنمونە وەك هاوسەرەکەت وبەڕێوەبەرەکەت.بەڵام کەی گرنگە برادەرەکەت پێت سەرسام بێت لەکاتێکدا زۆر بەچاکیش یەکتر ناناسن؟ ئایا ئەو مەسەلەیە مانای وایە ناتەواویەك لەکەسایەتی تۆداهەیە؟...کردنی هەندێ پرسیار یارمەتیت ئەدات بۆدیاریکردنی بەڵگەکان، لەپێناوی گەیشتن بەبەرەنجامگیریەکی واقیعیدا.

هەندێ پرسیاری بنەڕەتی کەدەبێ لەخۆتیان بکەیت

لەســـەرەتادا، ئایـــادەتوانی بیرلەکەســـێك بکەیتەوەکەبـــەلای هەمووانەوەپەســـەندە؟وەك کەســێکی بـەناوبانگ، یـان سیاسـەتمەدار یاخود ئەکتەرێك؟هەرچەندەهەوڵ بدەیت، ناتوانیت کەسێك بدۆزیتەوە هەمووخـــەڵك خۆشـــیان بوێـــت. بـــەگوێرەی بۆچـــونی هەنـــدێ لەژیاننامەنوسەکان، تەنانەت کەسانێك هەن ڕەخنەلە(دایکە تێرێزا)ش دەگـرن. جائەگـەر(دایکـە تێرێـزا)لەلایـەن هەنـدێ خەڵکـەوە ڕەخنـەی لێ بگیرێـت، ئـەبێ مـن وتـۆ چـۆن چاوەڕوان بـین هـەموو خـەڵك خۆشیان بوێین؟.

ئایائەگـەری ئەوەهەیـە بتوانیـت هـەمووان سەرسـام بکـەیت؟ئایا ماقوڵەپێت وابێ دەگونجێ هەرچی کەسە تۆ پەسـەند بکات؟ دیسانەوە وەڵام(نـەخێر)ە.چونکە ئـەو خەسـڵەتانەی کەوادەکـەن کەسێك سـەرنج ڕاکێش وخۆشەویـست وجێگـەی بایـەخ بێـت، هـەمان ئەوخەسڵەتانەن کەدەبنەهۆی ئەوەی کەسێك تـەرێزی لێ بکرێ.ئەگـەر ئـەم قسەیە ڕاست نیـــە، دەبـــوا هـــەر هـــەمووما‌ن لەهەڵبژاردنەکانـــدا دەنگمـــان بۆیـــەك سیاسەتمەدار بدایە، هەرهەمووشمان حـەزمان بکردایە یەك کچ بکەینە هاوسـەرمان، هـەمووما‌ن سـەیری یـەك فلیمـان بکردایە،لەگـەڵ هـەمان هـاوڕێ وبرادەرەکانـدا کاتـەکانمان بگوزەراندایـە... بـەڵام لەڕاسـتیدا خـەڵکی پـەلکێش دەکـرێن بـۆلای کەســی جۆراوجـۆر.تاکەئـەنجامی ئەوڕاسـتیەش ئەوەیـە کـەتۆیش (وەکـومن) ناتوانیـت هەمووخـەڵکی سەرسام بکەیت بەخۆت.

فەرموو باپێکەوە تاوتوێی نمونەیەکی تربکەین سەبارەت بەچۆنێتی ململانێکردنی ئەوبیرۆکانەی کەدەبنە هۆی بزواندنی دڵەڕاوکێ لەنێوناختدا. وابێنە بەرچاوت کەلەکاتی نمایشکردندا هەست بەشەرم ودڵەڕاوکێ دەکەیت، تێبینی دەکەیت هەردوودەستەکانت ودەنگت ناوبەناودەلەرزن، هەربەوەندە ئیدی واگومان دەبەیت کەهەموو ئامادەبوان تێبینی ئەو حاڵەتە لەتۆدا دەکەن وپێیان وایە ئاگات لەخۆت نیە چی دەڵێیت!ئایا چۆن بەرەوڕووی ئەوبیرۆکانە دەبیتەوە؟ئەی بەڵگەکانی ئەم بوارە ئاماژە بەچی دەکەن؟.

لەماوەی دادێ، هەندێ پرسیار دەخەینەبەر چاوت، ئەگەر ئاراستەی خۆتیان بکەویت لەوانەیە یارمەتیت بدەن لەوەدا بتوانیت بارودۆخەکە لە گۆشەنیگایەکی ترەوە ببینیت:

یەکەم:ئەگەری ئەوە چەندەیە هەمووئامادەبوان ئاسەواری شەرم ودڵەڕاوکێکەت ببینن؟چونکەلەوانەیەهەندێ لە ئامادە بوان ئەوەندە بەنێوبیرکردنەوەدا ڕۆچووبن، هەرگیزئاگایان لەوەنەبێت چی لەتۆ ڕوویداوە، مەگەرکاتێ خۆت ئاگاداریان بکەیتەوە! ئەگەربڕوات بەم قسەیەنیە، هەوڵ بدە سەرنجی کەسێك لەشوێنێکی گشتیدا ڕابکێشە، ئەوجادەبینی زۆربەی جار ئەو سەرنج ڕاکێشانە زۆرناڕەحەت دەبێ.

دووەم: تەنانەت ئەگەرکەسێکیش تێبینی لەرزەی دەنگ ودەستی کردیت، ئیترچۆن بیرلەتۆدەکاتەوە؟گومانی تێدانیە ئەو کەسە تۆبەمرۆڤێکی لێنەهاتوو دادەنێ. لەگەڵ ئەوەشدا ئەگەری ئەوەهەیە، پێی وابێ تۆش وەکو زۆربەی خەڵك لەکاتی قسەکردندا کەمێك دەشڵەژێیت وهیچی تر!هەروەها لەکاتی نمایشەکەیشتدا گرنگە ئەو

ڕاستیەت لەبیربێت کە هەمووماوەی نمایشەکەی تۆ، تەنها بەشێکی بچوکە لەڕووداوەکانی ڕۆژێکی ژیانی هەریەکێك لەئامادەبووان. لەپەنای ئەو ڕاستیەدا ئایا ئەگەری ئەوەچەندەیە ئامادەبوان گوێ شل بکەن بۆلەرزینی دەنگی تۆ؟.

لەبنەڕەتدا دیاریکردنی بەڵگەکان لەچوارهەنگاوی سەرەکی پێك دێت، کەئەمانەن:

ناسینەوەی ئەوبیرۆکانەی کەدەبنەهۆی دڵەڕاوکێ بۆت، دروستکردنی بیروباوەڕی ئەلتەرناتیف لەجێگەیاندا، هاوسەنگکردنەوەی بەڵگەکان، هەڵبژاردنی ئەوبیرۆکانەی کەزیاتر لەواقیعەوە نزیکن.

لەونمونەی خوارەوەدا چۆنێتی جێبەجێ کردنی ئەو هەنگاوە کردەییەت دەخەینەبەرچاو، بۆمامەڵەکردن لەگەڵ ئەوجۆرە دڵەڕاوکێیەدا کەهاوکاتە لەگەڵ وتوێژ کردنێکی سادە لەگەڵ دراوسێ تازەکەمدا:

١- ناسینەوەی بیرۆکە دڵەڕاوکێ هێنەرەکان:

* لەوانەیە ئەوکابرایە بەدەبەنگم بزانێ، چونکە هیچ قسەیەکم نیە لەگەڵیدا بیکەم.

٢-بیروباوەڕی تازە دروست بکە:

* لەوانەیە تێبینی ئەوەنەکات کەمن سەرسامم، نازانم چی لەگەڵدا باس بکەم.

* هەرچەندە قسەیەکم نیە لەگەڵیدابیکەم، بەڵام ئەویش وەکو من وایە، لەوانەیەکەسێکی شەرمن بێت.

*لەوانەیە پێی وابێت سەرقاڵم یان زۆر بەپەلەم.

* لەوانەیە پێی وابێت کەمێك شەرمنم، نەك کەسێکی دەبەنگ.

٣- پشکنینی بەڵگەکان:

ئەوبەڵگانەی کەبیروباوەڕە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانم دەچەسپێنن:

*لەڕابردوودا، خەڵکی پێیان دەگوتم تۆلەنێو بۆنەکۆمەڵایەتیەکاندا کەسێکی هێمنیت.

*لەقۆناغی دواناوەندیدا، دووجار توشی ناڕەحەتی بووم، کاتێ خەڵکێ کە نەمدەناسین بەکەسێکی لێنەهاتوو لەقەڵەمیان دابووم.

ئەوبەڵگانەی کەبیروڕا ئەلتەرناتیڤەکانم دەچەسپێنن:

*لەوانەیە دراوسێ تازەکەم، کەمێك شەرم وشۆی هەبێ.

*شتێکی ئاساییە گەرهەندێ لەوتوێژەکان کورت وپوخت بن ومەرج نیە هەمیشە خەڵکی قسەی خۆشیان هەبێت پێکەوە بیکەن.

* تەنانەت ئەگەر بەرانبەرەکەم پێی وابێ من کەسێکم زیاد لەسنور بێدەنگ وهێورم، ئەوەکەی مانای وایە ئەو من بە کەسێکی دەبەنگ دەزانێ؟...خۆلەڕاستیدا پلەی زیرەکی مرۆڤ پەیوەست نیە بەڕێژەی قسەکردنیەوە.خەڵکێکی زۆریش دەناسم ئەگەرچی زمان درێژن وقسەزۆر دەکەن، بەڵام بەلای منەوە زۆر زیرەك نین.

٤- بیروباوەڕی واقیعی هەڵبژێرە:

* لەوانەیە دراوسێکەم هەستی کردبێت بێدەنگم، بەڵام ناچێتە ئەقڵمەوە بیری لەوەکردبێتەوە کەمن کەسێکی دەبەنگ بم.

مەشق: بەهاکانی بەڵگە

لەماوەی هەفتەکانی ئایندەدا، یان بەدرێژایی ماوەی مەشق کردنت لەسەر جێبەجێ کردنی نەخشەکردەییەکانی ناوئەم کتێبە، هەوڵبدە بەدوای ئەوچوارخاڵەدا بچیت لەپێناوی هەڵسەنگاندنی بەڵگەکاندا، هەرگا بیرۆکەی دڵەڕاوکێ هێنەر لە بۆنەکۆمەڵایەتیەکاندا هاتنەمێشکتەوە (هەفتانە ئەگەر گونجا چەندجارێك ئەم کارەبکە).هەوڵ بدە لەسەرەتاوە لەسەر لاپەڕەیەك مەشقەکەت ئەنجام بدە.بەتێپەڕینی کات، هەست دەکەیت ئاسانترەتوانیت جێبەجێی بکەیت تاوای لێدێت بەلاتەوە دەبێتە ئەرکێکی زۆر ڕۆتینی.

بەرەنگاربونەوەو دژایەتی کردنی بیرکردنەوە کارەساتئامێزەکان

هۆکارێکی ئاسان وساکار وکاریگەر هەیە بۆ دژایەتی کردنی بیرکردنەوەی کارەساتئامێز...ئەویش ئەوەیە لەبری ئەوەی بیرلەوەبکەیتەوە کەچەند دووروترسناکە ئەگەر بیرۆکە ترس هێنەرەکانت بگۆڕیت بەهەقیقەت.پێڕەوی ئەم پلانە کردەییە بکە، کەبریتیە لەکردنی هەندێ پرسیار لەخۆت، بەم جۆرەی لای خوارەوە:

*چی ڕوودەدات ئەگەر بیرکردنەوەکانم ببنەواقیع وراستی؟.

*چۆن لەکاتی ڕوودانیدا ئەو ئەنجامە قبوڵ بکەم؟.

*ئایا مەسەلەکە ئەوەندە گرنگە وەك من گومانی پێ دەبەم؟

*ئەگەر بیرورِا ترسێنەرەکانم بوونە ڕاستی، ئایا ئەو گۆڕانە بایەخێکی دەبێ لەنێو مەسەلەکاندا؟ یان سبەینێ یان دوای مانگێ یاخود دوای ساڵێك بایەخی دەبێ؟

ئەم پلانە یارمەتیت ئەدات بۆئەوەی تێ بگەیت لەوەی بەرەنجامە خراپەکان ئەوەندەش پڕبایەخ نین کەتۆگومان دەبەیت. ئەگەر لەدیدگایەکی گشتگیرەوە تەماشای بۆنەکەبکەین، دەبینی ئارەق کردنەوە لەجێ ژواندا (ئەودەمەی لەگەڵ کچێکدا پێکەوەن) مەسەلەیەکی جێگەسەرنج نیە. لەڕاستیشدا، ئەوەش بایەخێکی نیەئەگەر خۆشەویستەکەت نەیەوێت جارێکی ترژوانت لەگەڵدا ببەستێ،بگرە شتێکی ئاساییە ئەگەر بەردەوام تامەزرۆت بێت وهیچ کاتێ تەرێزت لێ نەکات. بەهەمان شێوە، دەتوانی بەرگەی پەرت بوونی بیرۆکەکانت لەکاتی نمایشەکەتدا بگریت، یان بەرگەی ئەوە بگریت لەکاتی وتوێژدا بەقەڵسی وشەرمنی بێیتەبەرچاو.جگەلەوەش دەتوانی بەبێ مەبەست فرۆشیارێك توڕەبکەیت، لەکاتێکدا کالآیەکی فرۆشراوی بۆدەگێڕێتەوە.هەرکەس لەئێمە جاروبار توشی ڕووداوی لەوجۆرانە دەبین، بێگومان هەریەك لەو ڕووداوانە قەڵسی بۆمرۆڤ دروست دەکەن.بەڵام ئەنجام وئاسەوارەکانیان سادەوساکارو سوك دەبن.

مەشق: بیرۆکە کارەساتئامێزەکانت تۆمار وپێوانە بکە:

لەماوەی چەندهەفتەی داهاتوودا، هەوڵ بدە نمونەگەلێك سەبارەت بەبیرۆکە کارەساتئامێزەکانت لەدەفتەری تێبینیە کانتدا تۆماربکە.ئایا پێت وایە هەندێجار ناتوانیت زاڵ بیت بەسەر بارودۆخێکی

دیاریکراودا؟ ئەگەر وەڵامەکەت (بەڵێ) یە. هەوڵ بدەپشت بەهەندێ پرسیار ببەستە کەدەبنەهۆی سڕینەوەی ئەو چەمکە کارەساتئامێزانەی کە لە بەشی (بەرانبەرکێی بیر کردنەوەی کارەساتئامێز)دا نوسیمانن... ڕادەی دڵەڕاوکێکەت تۆماربکە (بەگوێرەی پێوەرێکی پلەبەند کراو لەسفرەوە تاکو ١٠٠)بەرلەوەی مەشقەکە بکەیت هەروەها دوای ئەوەی مەشقەکەیشت کرد.تێبینی ئەو گۆڕانکاریانەش بکە کە لەپلەو ڕادەی دڵەڕاوکێکەتدا ڕوودەدەن.

گۆڕینی دیدوبۆچونەکان

گۆڕینی دیدوبۆچونەکان بەڕێگەیەکی کاریگەر دادەنرێ بۆ سوککردنی ڕێژەی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی. ئەگەر دڵەڕاوکێ گرفتی بۆدروست کردویت، ئەوا ئەگەرێکی زۆرهەیە بۆئەوەی لەخەڵکی زیاتر توندوتیژبیت بەرانبەربەخۆت...تاکە ڕێگەش بۆئەوەی بتوانیت لەگۆشەنیگایەکی واقیعی ترەوە مەسەلەکە ببینیت، ئەوەیە لەدیدگای کەسێکەوە لەو مەسەلەیە سەرنج بدەیت کەهیچ جۆرە دڵەڕاوکێیەکی نیە، یان لەو ڕێیەوە کەبیرلەوە بکەیتەوە ئەگەر خۆت هیچ دڵەڕاوکێیەکت نەبوایەو کەسێکی ترشەرمن بوایەودڵەڕاوکێی هەبوایە، تۆچۆن سەیرت ئەکرد. ئەمانەی خوارەوە چەند پرسیارێکن، دەتوانیت سودیان لێ وەربگریت بۆ دەستکردن بەپرۆسەی گۆڕینی دیدوبۆچونەکان:

- چۆن کەسێکی تر کەهیچ شەرم ودڵەڕاوکێیەکی نیە(وەکو مێرد بۆنمونە) تەماشای هەمان مەسەلە دەکات؟..

- دەبێ چی بەکەسێکی خۆشەویستی خۆم بڵێم کەئەویش وەکو من بیرۆکەی شەرمهێنەر دێنە مێشکیەوە؟.
- ئەوپرسیارانە کامانەن کەبەهۆیانەوە کەسێکی وەکو خۆم هان بدەم ئاراستەی خۆیانی بکات(بەمەبەستی بەرەنگاربوونەوەی بیرۆکە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانی؟).
- ڕام چیە دەربارەی کەسێك ئارەق بکاتەوە(یان بلەرزێ، یان ڕوخساری سورهەڵگەڕێ...هتد) ئایا بیرلەهەموو شتێکی ناخۆش دەکەمەوە سەبارەت بەوکەسە؟.
- ڕام چی دەبێت ئەگەر هاوڕێیەکی خۆشەویستم لەکاتی نمایشدا شەرمی کرد؟...هتد.

مەشق: دیدوبۆچونت بگۆڕە

لەماوەی چەندهەفتەی ئایندەدا، هەوڵبدە شێوازی گۆڕینی دیدوبۆچونەکان بەکاربهێنیت لەکاتێکدا بیرۆکەدێت بە مێشکتدا سەبارەت بەوکەسانەی کەبڕیارلەبارەی ڕەفتارو هەڵسوکەوتی تۆوە دەدەن. ڕێژەی دڵەڕاوکێکەت تۆماربکە (بەهۆی پێوەرێکەوە کەلەسفرەوە بۆ ١٠٠ پلەبەندکرابێ) بەرلەوەی مەشقەکەت بکەیت ودوای ئەنجامدانی مەشقەکەش.ئینجا ئاگاداری ئەو گۆڕانە ببە کەلەڕادەو ڕێژەی شەرم ودڵەڕاوکێکەتدا ڕوودەدەن.

هەندێ ئەزمۆونی کردەیی

لەم بەشەدا پێداگریمان لەسەرئەوەکرد فێرببیت ڕێکوپەوان وەکو زانایەك بیربکەیتەوە، بۆئەوەی بتوانیت هەموو بەڵگەکانی بەردەستن دیاری بکەیت ولێیان بکۆڵیتەوە بەرلەوەی بڕیاربدەیت ئایابیرۆکەدڵەڕاوکێ هێنەرەکانت بەسودن یان نا؟.بەڵام هەمیشە لەم ڕێگەیەوە هەموو بەڵگەکانت دەست ناکەوێ تاکوبەهۆیانەوە بگەیتە بەرەنجامگیرییەکی واقیعی.بەڵکو بۆبەدەست هاوردنی ئەوئەنجامەئەزمونی کرداری زۆرگرنگە.ئەم پلانە کردەییە بریتیە لەئەزمونکردنی بیروبۆچونەکانت لەڕێی تاقیکردنەوەی مەنهەجیەوە، کتومت وەك زاناکان دەیکەن!!.

لەبری ئەوەی بەهۆی بیرکردنەوەی نێگەتیڤەوە لەدۆخێکی دیاریکراو هەوڵی گۆڕینی بیروبۆچونەکانت بدەیت، ئەزمونی کرداری ئەوەت لەسەرپێویست دەکات کەهەندێ ڕەفتاری دیاریکراو لەئاقاریدا جێبەجێ بکەیت. لەوڕێگە کردەییەوە دەزانیت ئاخۆبیرکردنەوەکانت ڕاست ودروستن یان لایەنگری کارانەن وزیادەڕۆییان تێداکراوە.ئەم چیرۆکەی (ڕاندی) لەوبارەیەوە بخوێنەرەوە:

ڕاندی کچەدیزاینەرێکی ئەندازیاری تەمەن (٣٢) ساڵان بوو، لەژێرچارەسەری دڵەڕاوکێ وشەرمدابوو، ڕاندی هەستی بەتەنهایی دەکرد، ماوەی چەندین ساڵ ژوانی لەگەڵ هیچ برادەرێکدا نەبەستبوو،چونکە دەترسا لەناسینی برادەری تر.ڕۆژێکیان ڕاندی هات بۆدانیشتنی چارەسەری حاڵەتە دەرونیەکەی، بەڵام زۆربێ ئومێدببوو،

ئەوجارە ڕاستەوخۆ لە قاوەخانەیەکی قەرەباڵغەوە هاتبوو، لەوقاوەخانەیەدا بەکردەوەبۆی دەرکەوتبووکەئەوکەسێکی گونجاونیە.لە قاوەخانەکەدا وای هەست دەکرد،خۆی تاقەکەسێکە کەبەتەنها وبێ هاوەڵ دانیشتوە، هەروەها پێی وابوو هەموو دانیشتوانی قاوەخانەکە شادومان ودڵخۆشن تەنهاخۆی نەبێت.

بۆیەپزیشکەکەی ئەوپرسیارەی لادروست بوو کە تۆ بڵێی(ڕاندی) تەنهائەوزانیاریانە وەرنەگرێت کە بیروڕا ناخۆشەکانی دەسەلمێنن وئیدی زانیاریەکانی ترلاوە بنێت؟...بۆ وەڵامدانەوەی ئەو پرسیارە نۆژدارەکەی پێشنیاری کرد ڕاندی ئەم نەخشەیە جێبەجێ بکات:

پزیشکەکە داوای لەڕاندی کرد ڕاستەوخۆ لەدوای ئەوەی لەقاوەخانەکە هاتەدەرەوە، سەرلەنوێ بچێتەوە ژوورەوە، بەڵام ئەمجارەیان کاغەزێك وپێنوسێك لەگەڵ خۆیدا بەرێت...ئینجاداوای لێکردسەرنج بداتە هەموو دانیشتوەکانی قاوەخانەکە، پاشان تێبینیەکانی لەبارەیانەوە بنوسێت.بۆنمونە ئەوکەسانەی بەتەنها دانیشتون ژمارەیان چەندە وخۆشحاڵن یان نا؟ لەو ڕوەشەوە پشت بەپێوەرێکی سەدپلەیی ببەستێت کەتیایدا سفر (یەکسان بێت بەکەسێکی زۆر خەمگین) پلەی سەدیش یەکسان بێت بەکەسێکی زۆر شادومان وئاسودە. کە ڕاندی بۆجاری دووەم هاتەوە بۆ قاوەخانەکە، تێبینی کرد کەسانێکی زۆرهەن بەتەنها دانیشتون.سەرباری ئەوەش، ئەگەرچی هەندێ کەس زۆر خۆشحاڵ دیارن،بەڵام کۆمەڵێکی زۆریش هەن پەژموردەو نائاسودە دێنەبەرچاو.لێ نەیتوانی پێوانەکەی بۆ یەك بە یەکی دانیشتوان بەکاربێنێت وڕادەی ئاسودەییان بپێوێت...ئەم

ئەزمونەکرداریـە بویەبەڵگەیـەکی بەهێزلەسـەرئەوەی لـەجاری یەکەمدا (ڕانــدی) بەشـێوەیەکی لایەنگرانــە ســەرنجی ئامــادەبوانی نــاو قاوەخانەکەی داوە.

هەروەها چەندین ئەزمونی ڕەفتاری دیکە لەبەردەستدان کەپێویستە تاقییـان بکەینـەوە.ئەودەمـەی نەخـشە دادەنێیـت بـۆ ئەنجامـدانی ئـەزمونێکی ڕەفتـاری گونجاو، ئـەم پرسـیارە لـەخۆت بکـە:(چی بکەم بۆئەوەی بزانم ئایا بیروڕاکانم ڕاست ودروستن یان نا؟) بۆنمونـە: ئەگەر بـڕوات وابـوو کارەسـاتێکی گـەورە دەقـەومێ گەرببیتـە جێگەسـەرنجی خـەڵك، دەتوانیـت بەئەنقەسـت هەنـدێ کـردار ئـەنجام بـدەیت، بۆئـەوەی ببیتە جێگەی سەرنجی خەڵك (وەك ئەوەی لەشوێنێکی گشتیدا هەندێ کتێـب بەئەنقەسـت لەدەسـتی خـۆت بەربـدەرەوە) بزانـە ئەگـەر خـەڵك سـەرنجیان دایـت چـی دەقـەومێ؟ هـەروەها ئەگـەر بـڕوات وابـوو بەپـەرت بـوونی بیرکردنــەوەت کارەسـات ڕووئـەدات، هـەوڵ بـدە بەئەنقەسـت بیرکردنەوەی خۆت پەرت بکە! ئەگەر نیگەران بووی لـەوەی نەکالـەکاتی وتوێـژدا بەکەسێکی کۆمیـدی دەربکـەویت، ئـەوا خـۆت ڕۆڵـی دەبـەنگێ بگێـڕە بزانـەدواتر چـی ڕوودەدات.بـەڵام بەشـێوەیەکی بـاش پـلان بـۆ ئەنجامدانی ئەزمونەکانت دابنێ.نەکەی تاقیکردنەوەیەك ئـەنجام بـدەیت کەبەهۆیەوە بکەویتـە گێـژاوەوە.بۆنمونـە:هـەرگیز بەڕێوەبـەری کارەکەت بەزمانێکی خراپ بانگ مەکە، بۆئەوەی بزانیت دواترچی ڕوودەدات!.

مەشق: بیروباوەڕە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانت تاقی بکەرەوە وتۆماریان بکە

لەماوەی هەفتەکانی داهاتودا، هەندێ ئەزموونی سەرپێیی وکورت دروست بکە، بۆئەوەی بتوانیت بیروباوەڕو چاوەڕوانیە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانت تاقی بکەیتەوە. پاشان ئەزمونەکان لەنێو تیانوسی تێبینیەکانتدا تۆمار بکە. دەستبەجێ بیرۆکەکانت تۆماربکە بەرلەوەی تاقیکردنەوەکان ئەنجام بدەیت.لەدوای ئەنجامدانی تاقیکردنەوەکەش بەرەنجامەکەی تۆماربکە.سەبارەت بەوەی:ئایا ئەو ئەزمونە لەبارەی بیروڕا دڵەڕاوکێ هێنەرەکانتەوە چی فێرکردیت؟

دیاریکردنی ناتەواویەکان

ئاگاداربە، هەمیشە چارەسەری ئیدراکی بەشێوەیەکی بێ گرێ وگۆڵ وهێور بەڕێوە ناچێت، وەك هەرکاروبارێکی تر لەژیاندا.لەماوەی دادێ هەندێ لەوگرفتانە دەخەینە بەرچاوت کەدێنەڕێی ئەوکەسانەی هەوڵدەدەن پلانەکردارییەکانی چارەسەری ئیدراکی بەکاربێنن.ئەمە وێڕای چارەسەری گریمانەیی بۆهەریەك لەگرفتەکان:

گرفت(ناتەواوی):هەرچەندە پێم وایە تاڕادەیەك زیادەڕەویم کردووە لەبیروباوەڕە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانمدا، بەڵام زۆر سەختە بتوانم بیروڕا ئەلتەرناتیڤ و واقیعیەکان وەڕاست بگێڕم.

چارەسەر: زۆربەی جار ئەوگرفتە لەماوەی چارەسەری ئیدراکیدا دەردەکەوێ. لەسەرەتاوە ستراتیژەکان ساکارو ڕووکەش دەردەکەون،

چارەســــەری ئەوحاڵەتــــەش ئەوەیــــە بــــەردەوام بیـــت لەجێبــەجێکردنیان.لەگــەڵ ڕاهــاتن وموممارەســە کردنــدا، بیروبــاوەڕە ئەلتەرناتیڤەکان واقیعی ترو بەهێزترو عەفەوی تر دەردەکەون.هەروەها ڕەنگــە تێبینــی ئــەوەش بکــەیت کەپلانەکردەییــەکان، بەئەزمونــە ڕەفتاریەکانیــــشەوە (کەلــــەم بەشــــەدا خــــستماننە بەرچــاو)و ڕووبەڕووبوونــەوەی ئــەو بارودۆخانــەش کــەخۆتیان تێــدا دەبینیتــەوە (لەبەشــی چــوارەم دا باســی ئــەم بابەتــە دەکــەین) میکــانیزم گــەلێکی کاریگەرن بۆ گۆڕینی بیرۆکە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانت.

گرفــت(ناتــەواوی):کاتــێ توشــی دڵــەڕاوکێ دەبم، دەستەوســان دەبم لەوەی بەشێوەیەکی ڕوونی وابیربکەمەوە کەبواری ئەوەم بۆبڕەخسێنێ ڕووبەڕووی بیروباوەڕەکانم ببمەوە.

چارەســــەر: ئەگــــەر بەدەســــت دڵــــەڕاوکێ وشــــەرمێکی زۆری واوە ئالودەیــت کەڕێگــەت لێــدەگرێ لــەوەی پلانەکردەییــەکانی چارەســەری ئیدراکی جێبەجێ بکەیت.ئەوا ئەوکاتانــە چارەسەرەکە جێبەجێ بکە کەڕێژەیــەکی کــەمتری شــەرم ودڵــە ڕاوکێــت هەیــە.بۆنمونــە:دەتــوانی چارەســەرەکە بــەکاربێنیت بەرلــەوەی بــچیتە ناوئــە بۆنەیــەوە کــەلێی دەترسیت، یان دوای ئەوەی لەبۆنەکە هاتیتەدەرەوە.

گرفــت (ناتــەواوی): چ ڕێگەیــەك هەیــە بۆئەوەی بەهۆیــەوە بزانم ئایا بیروباوەڕە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانم واقیعین یان نا؟

چارەســــەر: ئەگــــەر بۆمــاوەی چەندســاڵێك خــۆت دووربخەیتــەوە لەبۆنەیــەك کــەلێی دەترســیت، بێگومــان ناتوانیــت ببیتــە خــاوەنی بیرۆکەیــەك سەبارەت بــەوەی: ئایا لــەناو ئەوبۆنەیــەدا چی ڕووبــەڕووت

دەبێتــەوە.لەوحاڵەتــەدا، ناتوانیــت پــشت ببەســتیت بەئەزمونــەکانی ڕابردووت بۆ بڕیاردان لەوەی ئایا بیروڕاکانت واقیعین یان نا(چونکە تۆ لەڕابردوودا ئەزمونت نەبووە)...سەرباری ئەوەش دەتوانیت بگەڕێیت بەسەر هەندێ ئەزموندا کە بەڵگەلەدەست چوەکانت بخەنەوە دەست، بەئەنجامدانی ئەزمونی ڕەفتاریشەوە.

گرفت(ناتەواوی):لەکاتێکدا بەڵگەی تایبەت بەبیروڕاکانم دیاری دەکەم، دەگەمە ئەوئەنجامەی کەبیروڕا شەرم هێنەرەکانم ڕاست ودروستن؟.

چارەسەر:لەهەندێ حاڵەتدا، لەوانەیە بیروڕاکانت ڕاست بن.

بۆنمونە:ئەوکەسانەی زۆر دەسڵەمنەوە لەوەی لەلایەن خەڵکەوە بڕیاری خراپیان بەسەردا بدرێ، زۆرینەی جار توشی فەرامۆش کردن وتەنگ پێ هەڵچنین دەبنەوە یاخود لای خەڵك خۆشەویست نابن.چونکە ئەوکەسانەی زۆر شەرمنن، زۆربەی جار هەندێ ڕەفتاری وادەکەن کەئاسەوارو هەستی خراپ وناخۆش لەلای بەرانبەرەکانیان بەجێ دەهێڵیت. وەك ئەوەی ناتوانن پەیوەندی گەرم وگوڕ لەگەڵ کەسدا دروست بکەن، زۆرلەدووری خەڵکەوە دەوەستن و دادەنیشن، بەدەنگی نزم دەدوێن...هتد

بەواتایەکی تر: ئەوکەسانەی زۆر شەرمنن وەکو کەسانێکی موحافیزەکار یاخود دڕدۆنگ وتوڕە دێنەبەرچاو، بە کەسێکی خۆبەزلزان ومۆن ونەمرچ دەبینرێن.جائەگەر هەستتکرد خەڵکی ڕایان لەبارەتەوە باش نیە، ئەوا دەبێ ڕاستەوخۆ بەدوای هۆکارەکەیدا بگەڕێیت.پاشان ئەو ڕەفتارانەت بگۆڕیت کەدەبنەهۆی بەجێ هێشتنی

هەستی خراپ لای بەرانبەرەکانت (بگەڕێرەوە بۆبەشی پێنجەمی ئەم کتێبە، لەوێدا هەندێ پلانی کردەیمان خستۆتە بەرچاوت لەوانەیە سودیان لێ وەربگریت بۆ مکوڕکردنی بەهرەتایبەتەکانت لەبواری پەیوەندیەکانت لەگەڵ ئەوانی تردا).

((بەشی چوارەم))

ڕووبەڕووبونەوەی ئەو بۆنانەی کەدەبنەهۆی دڵەڕاوکێ وشەرم

لەبەشی سێیەمدا بەهەندێ لەو هەنگاوە کردارییانە ئاشنابویت کە یارمەتیت دەدەن لەناسینەوەی بیروباوەڕە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانتدا، ئەمەویڕای هاوکاری کردنت بۆگۆڕینی ئەو بیروباوەڕانە، بەبیروبۆچون ولێکدانەوەی ڕاستتر و واقیعی تر. بەوپێیەش گۆڕینی دیدوبۆچونت سەبارەت بەبۆنەکۆمەڵایەتیەکان یەکێکەلەهۆکارە هەرەگرنگەکانی کەمکردنەوەی ڕادەی ئەو شەرم ونیگەرانیەی کەپێیەوە ئالودەبوویت...

سەرباری هەنگاوەکردەییەکانی بەشی سێیەم(وەك پرسیارکردن لەبارەی بیروباوەڕەکانتەوە، دیاریکردنی بەڵگەکان.... هتد) ڕێگەیەکی تریش هەیە کەلەوانەیە بتوانێ بیرکردنەوە شەرم هێنەرەکانت بگۆڕێت، ڕێگەکەش (بەپێچەوانەی زۆرێك لەونەخشە ئیدراکیانەی کەلەبەشی پێشودا باسمان لێوەکردن) بریتیە لەوەی بەشێوەی ڕاستەوخۆ بچیتە ناوئەو بۆنانەوە کەسڵیان لێ دەکەیتەوە، لێرەدا دەڵێین: توخن کەوتنی هەربۆنەیەك، ئەوەت لەسەر پێویست دەکات کە بەئەزموونی نوێ

تونیشوی خۆت پڕبکەیت، تاکو بیسەلمێنیت زۆربەی ئەو بیروڕایانەت کە دەبنە هۆی دڵەڕاوکێ و شەرم کردنت، زیادەڕەوییان تێداکراوە، بگرەلەوانەشە ڕاست نەبن.

ئایا دەتوانیت بیرلەبۆنەیەك بکەیتەوە کەپێشتر زۆرلێی ترساویت، بەڵام کاتێ لێی چویتەپێشەوە بینیت هیچ مەترسی ودوودڵیەکت بۆ دروست ناکات؟بۆنمونە:ئایا پێشتر لەتاریکی یان لەخزان بەسەر بەفردا ترساویت؟ کاتێ یادەوەریەکانی ڕابردوت دێنیتە بەرچاوت وبیرلەوکاتە دەکەیتەوە کەیەکەمجار چاوت بەهاوسەرەکەت یان بەهاوڕێ خۆشەویستەکەت کەوت، ئایا بەبیرتدا دێت کەلەوچاوپێکەوتنە سەرەتاییانەدا توشی دڵەڕاوکێ وشەرم بوبیت؟ لە ڕاستیدا هەمووما‌ن ڕووبەڕووی هەندێك بارودۆخ دەبینەوەکە شەرم ودڵەڕاوکێمان بۆدروست دەکەن.بەڵام زۆربەمان سەرکەوتووین لەوەدا ڕووبەڕووی بۆنەیەك یان دوان لەوبۆنانە ببینەوە کەلەڕابردودا گرفتیان بۆدروست دەکردین.

ئەگەرتوانای ئەوەت هەیە بیربکەیتەوە لەبۆنەیەکی ترسناك کەجارێك لەجاران گرفتی بۆ دروست کردویت، ئەی ئەتوانی پێمان بڵێیت چۆن بەسەرئەو بۆنەو گرفتەکەیشیدا زاڵ بویت؟ بۆچی ئێستا پێت وایە لەوگرفتە ناترسیت؟لەزۆر حاڵەتدا،خەڵکی بەشێوەیەکی سروشتی بەسەرترس ودڵەڕاوکێدا زاڵدەبن لەڕێی ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەوبۆنەیەوە کەلێی دەترسن، ئەگەرچی لەکاتی ڕووبەڕووبونەوەکەشدا هەست بەقەڵسی بکەن.ڕەنگە ئامانجی ئەوکارەش دوورکەوتنەوەبێت لەکێشەو گرفت لەکاتی کارکردندا، یان لەقوتابخانەدا، یان پەیوەندی

گرتنت لەگەڵ ئەوانی تردا...لەڕێی چەندبارە کردنەوەی ئەو کردارەو ڕاهاتن لەگەڵیدا، پەیتا پەیتا ڕێژەی ترس وشەرم و دڵە ڕاوکێکەت کەم وکەمتردەبێتەوە.

لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، بەتێپەڕینی کات، لەوانەیە ڕووبەڕوو بوونەوەی ئەوبۆنانەی کەلێیان دەترسیت، ببێتەهۆی دابەزین وتەنانەت نەمانی ترسەکەت.وادەردەکەوێ توخن کەوتنی هەڵوێستێکی دیاریکراو، ئامرازێکی گرنگە بۆ سوککردنی ڕێژەی ترسەکەت لەڕێی مەشقی بەردەوامەوە. زانایانی دەروننناسی، ئەوانەی لێکۆڵینەوە دەکەن لەسەر ڕەفتاری ئاژەڵەکان، جەخت لەوەدەکەنەوە کەتوخن کەوتنی بارودۆخەترسێنەرەکان دەبێتەهۆی ڕەوینەوەی ترس لای ئاژەڵەکانیش...لەم بەشەدا دیدگایەکی گشتگیرت پێشکەش دەکەین سەبارەت بەچۆنێتی بەکارهاوردنی بنەماکانی ڕووبەڕوو بوونەوەی بۆنەیەکی دیاریکراو، لەپێناوی کەمکردنەوەی ترس ودڵەڕاوکێکانتدا.

گرفتی دوورکەوتنەوە لەهەڵوێستێك

ئەودەمەی خەڵکی ترس وقەڵسی وشڵەژان پیشان ئەدەن، ئەوەلەڕاستیدا هەوڵ دەدەن هەرچی لەتوانایاندایە بیکەن بۆکۆتایی هێنان بەوهەستەیان.ئەگەر هەڵوێستێ یان بۆنەیەکی دیاریکراو بویە هۆی ترساندنیان، ئەوا ئاسانترین و کورت ترین ڕێگەبۆ دوورکەوتنەوە لەوترسە، بریتیە لەهەڵاتن ودوورکەوتنەوە لەهەڵوێستە بیزارکەرەکە.چونکە بیرۆکەیەکیان لادروست دەبێ کەدەڵێت: دوورکەوتنەوە لەوبۆنەیە ئاسودەمان دەکات.لەبەرئەوە، جێگەی

سەرسامی نیە کەدەبینین مرۆڤە شەرمنەکان هەمیشە دووردەکەونەوە لەبۆنەکۆمەڵایەتیەکان وئەو هەڵوێستانەی کە دەیان ترسێنن.

لەڕاستیدا دووركەوتنەوە لەبۆنە ناخۆشەكان كارێكی خراپ نیە، چونكە زۆربەی خەڵك جاروبار خۆیان لەهەندێ بۆنە دوور دەخەنەوە.لەئامارێكدا كەبەم دواییانەبڵاو كراونەتەوە، دەركەوتووە (٧٧,٨٪)ی خەڵك جاروبارهەستێكی بەهێزیان هەیە بۆ دووركەوتنەوە لەهەندێ بۆنەی كۆمەڵایەتی...گومانی تێدانیە شتێكی باش نیە مرۆڤ توخنی هەموو بۆنەیەك بكەوێت تەنها لەبەرئەوەی لەناخەوە لەوبۆنەیە سڵ دەكاتەوە.ئاخر ئەگەر چێژ لەسواربوونی چەرخ و فەلەك وەرناگریت، دەتوانیت هەرلەبنەڕەتەوە خۆت دووربخەیتەوە لەسواربوونی بەبێ ئەوەی ئەو دووركەوتنەوەیەش هیچ جۆرە ئاسەوارێكی مەترسیدارت لەسەر دروست بكات.

بەڵام ئاگاداربە! دووركەوتنەوە لەهەربۆنەیەك بەشێوەیەكی هەمیشەیی.یاخود لەكاتێكدائەو دووركەوتنەوەیە بەربەستێك لەژیانی ڕۆژانەی مرۆڤدا دروست بكات (وەك لەدەستدانی دەرفەتە كۆمەڵایەتیەكان، دابەزینی ئاستی كار) ئەوادووركەوتنەوەكە دەبێتەگرفت.بەواتایەكی تر:ئەگەر بەڕادەیەكی مەترسیدار شەرمنیت وهەست بەدڵەڕاوكێی كۆمەڵایەتی دەكەیت، تائەو ئاستەی كۆسپیان لەژیانتدا دروستكردوە، ئەوا دڵنیابە دەبێ خۆت ڕزگاربكەیت لە بیرۆكەی دووركەوتنەوە لەبۆنە كۆمەڵایەتیەكان.لەڕێی توخنكەوتنی ئەوبۆنانەوە كەلێیان دەسڵەمیتەوە،هەست بە متمانەیەكی گەورەتر دەكەیت، هەروەها فێری ئەوەیش دەبیت كەترس ودڵەڕاوكێ

خراپەکانت نابنە ڕاستی، هەر لێرەشەوە ئاستی شەرم وترست کەمتردەبێتەوە.

ڕەفتارە خۆپارێزیەکان ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی

ڕەنگە بتوانیت شێوازێکی زیرەکانەی تر بەکاربهێنیت بۆ خۆدوورخستنەوە لەدۆخێکی دیاریکراو.وەك لەوەی تەنها لێی دووربکەویتەوە.هەندێ خەڵك ڕێگەگەلێکی تردەدۆزنەوە بۆخۆیان تاکوبتوانن بەهۆیانەوەخۆیان بپارێزن لە هەستکردن بەشەرم ودڵەڕاوکێ لەنێو بۆنەکۆمەڵایەتیەکاندا..بۆنمونە ئاماژە بەم ڕێگە خۆپارێزیانەی خوارەوە دەدەین:

- خواردنی هەندێ داودەرمانی هێورکەرەوە لەماوەی بۆنەکۆمەڵایەتیەکاندا.
- گۆڕینی سەرنجی کەسی مەبەست لەتێبینی کردنی ئاسەوارەکانی شەرم کردنتەوە بۆهەرشتێکی تر(وەك بیر کردنەوە لەهەندێ شتی خۆش تاکو ئامادەبوان تێبینی شەرم ودڵەڕاوکێکەت نەکەن).
- گەیشتنە شوێنی کۆبونەوەکان بەرلەوانی تر،بۆئەوەی جێگەیەکی باش بۆ خۆت بگریت، یان بۆئەوەی نەبیتە جێگە سەرنجی هەموان لەکاتێکدا دوادەکەویت وهەمووان ئامادەن وتۆڵەدوای گشتیانەوە دەچیتە نێوهۆڵی کۆبونەوەکان..

- ئاراستەکردنی وتوێـژەکان بەرەوباسوخواسـە (بێـوەی)یـەکان (وەك پرسیارکردن لەبەرانبەرەکەت بۆئەوەی ناچار نەبیت باسی خۆت بکەیت).
- پەیوەندی بەستن تەنها لەگەڵ ئەوکەسانەدا کەقسە زۆردەکەن بۆئەوەی بواری ئەوە بەتۆنەدات زیاد لەپێویست قسە بکەیت لەکاتی وتوێژکردندا.
- سـوراوکردن یـاخود سـپیاوکردن، بەمەبەسـتی شـاردنەوەی سورهەڵگەڕانی دەموچاو.
- پەیوەنـدی گـرتن تـەنها لەوجێگایانـەدا کەڕۆشـناییەکانیان کزوهێـورە، چـونکە ڕۆشـنایی کـز ڕێگـەدەگرێ لـەوەی بەرانبـەرەکانت تێبینی نیشانەکانی دڵەڕاوکێ لەڕوخسارتدا بکەن.
- زانینـی نـاوی ئەوکەسـانەی بۆئاهەنگەکـە بانگهێـشت کـراون بەرلەوەی بڕیاربدەن ئامادە دەبیت یاخود نا.
- دوورکەوتنـەوە لەسـەرنجدان وچـاوتێبڕین لەبەرانبـەرەکانت، نەبادا بەوهۆیەوە هانی بەرانبەرەکەت بدەیت دەست بەقسەکردن بکات لەگەڵتدا.
- خۆئامـادەکردنێکی زۆر بۆهـەموو ئـەو ڕۆڵانـەی دەیـان بینیت، تاکو متمانەت بەخۆت زیاتربێت ودڵنیابیت لەوەی هەڵەناکەیت.
- نوسینی چێکەکانت بەرلەوەی بچیت بۆکۆگا، تاکوناچار نەبیت لەبەردەم خەزنەداری کۆگاکەدا چێکەکانت پڕ بکەیتەوە.
- هەمیشە بەرلەوەی لەماڵ بچیتە دەرەوە، بچۆرە تـەوالێت، تاکو ناچار نەبیت تەوالێتە گشتیەکان بەکاربێنیت.

- دوورکەوتنەوە لەئەنجامدانی هەرچالاکیەك کەببێتەهۆی سەرهەڵدانی ئاسەوارێکی ترس وەکو سورهەڵگەڕانی ڕوخسارن یان ئارەق کردنەوە، یاخود لەرزین (چونکە مەشقە جەستەییەکان وات لێدەکەن ئارەق بکەیتەوە).

ڕەفتارە خۆپارێزیەکان زۆربەی جار شێوازێکی کاریگەرن بۆ سکوککردنی ڕێژەی ترس ودڵەڕاوڵی لەماوەیەکی کورتدا، کتومت وەك ئەوڕێگایانەی دەگیرێنەبەر بۆدوورکەوتنەوە لەهەندێ هەڵوێست.

بەڵام بەبارێکی تردا ئەو ڕەفتارانە وات لێدەکەن لەماوەی دووردا هەست بکەیت کەتۆهێشتر شەرمت نەشکاوە وبەردەوام هەست بەدوودڵی دەکەیت.تاکو بەردەوامیش بیت لەسەر پێڕەوکردنی ئەو ڕێچکەیە، ئەوا زیاتر بڕوا بەوبیرۆکەیە دەکەیت کەدەڵێت تاکەبنەمایەکی سەرکەوتوو بۆئەوەی بتوانی بەبێوەی بمێنیتەوە بریتیە لە دوورکەوتنەوە لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکان، وەك بەشێك لەتوخن کەوتنی بۆنە ترسێنەرەکان، شتێکی گرنگە ئەگەر دەست بکەیت بەلاوەنانی هەندێ لەو ڕێ وشوێنانە بچکۆلانانەی کە لەپێناوی زاڵ بوون بەسەر شەرمکردندا پێڕەوییان دەکەیت.هەندێ لێکۆڵینەوە بەشێوەیەکی ڕوون ئەوەیان سەلماندووە کەهەڵوەشاندنەوەی ڕەفتارە خۆپارێزیەکان، لەپاش توخن کەوتنی ئەو بۆنانەدا کە لێیان دەترسیت، دەبنەهۆی باش بونێکی هەست پێکراو لەماوەی چارەسەرکردنی دوودڵیەکۆمەڵایەتیە زیادەڕۆکاندا، ئەمە بەبەراورد لەگەڵ پێڕەوکردنی نەخشەی توخن کەوتنی تەنها بارودۆخێکی دیاریکراو.

- دوورکەوتنەوە لەئەنجامدانی هەرچالاکیەك کەببێتەهۆی سەرهەڵدانی ئاسەوارێکی ترس وەکو سورهەڵگەڕانی ڕوخسارن یان ئارەق کردنەوە، یاخود لەرزین (چونکە مەشقە جەستەییەکان وات لێدەکەن ئارەق بکەیتەوە).

ڕەفتارە خۆپارێزیەکان زۆربەی جار شێوازێکی کاریگەرن بۆ سکوککردنی ڕێژەی ترس ودڵەڕاوڵی لەماوەیەکی کورتدا، کتومت وەك ئەوڕێگایانەی دەگیرێنەبەر بۆدوورکەوتنەوە لەهەندێ هەڵوێست.

بەڵام بەبارێکی تردا ئەو ڕەفتارانە وات لێدەکەن لەماوەی دووردا هەست بکەیت کەتۆهێشتر شەرمت نەشکاوە وبەردەوام هەست بەدوودڵی دەکەیت.تاکو بەردەوامیش بیت لەسەر پێڕەوکردنی ئەو ڕێچکەیە، ئەوا زیاتر بڕوا بەوبیرۆکەیە دەکەیت کەدەڵێت تاکەبنەمایەکی سەرکەوتوو بۆئەوەی بتوانی بەبێوەی بمێنێتەوە بریتیە لە دوورکەوتنەوە لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکان، وەك بەشێك لەتوخن کەوتنی بۆنە ترسێنەرەکان، شتێکی گرنگە ئەگەر دەست بکەیت بەلاوەنانی هەندێ لەو ڕێ وشوێنانە بچکۆلانانەی کە لەپێناوی زاڵ بوون بەسەر شەرمکردندا پێڕەوییان دەکەیت.هەندێ لێکۆڵینەوە بەشێوەیەکی ڕوون ئەوەیان سەلماندووە کەهەڵوەشاندنەوەی ڕەفتارە خۆپارێزیەکان، لەپاش توخن کەوتنی ئەو بۆنانەدا کە لێیان دەترسیت، دەبنەهۆی باش بونێکی هەست پێکراو لەماوەی چارەسەرکردنی دوودڵیەکۆمەڵایەتیە زیادەڕۆکاندا، ئەمە بەبەراورد لەگەڵ پێڕەوکردنی نەخشەی توخن کەوتنی تەنها بارودۆخێکی دیاریکراو.

مەشق: لیستی بۆرەفتارە خۆپارێزییەکانت دروست بکە

لەنێوتیانوسی ڕۆژانەتدا، لیستێ دروست بکە بۆنەو ڕەفتارە خۆپارێزیانەت کە لەماوەی بۆنەکۆمەڵایەتیە جۆراو جۆرەکاندا پێڕەویان دەکەیت.ئەی چی ڕوودەدات ئەگەر پێڕەوی لەو ڕەفتارانە نەکەیت؟

نەخشەدانانە بۆچارەسەرکردنی توخن کەوتنی بارودۆخێك

بەرلەدەستکردن بەپێڕەوکردنی ستراتیژیەتی توخنکەوتنی هەربارودۆخێکی دیاریکراو،شتێکی باشەگەرکەمێك نەخشەبۆ ئەوهەنگاوە بکێشیت. لەوبارەدا پێویستت بەوە دەبێ بەباشی تێ بگەیت لە:

١) ئەوبۆنە دیاریکراوانەی کەخۆتیان لێ دووردەخەیتەوە، هەروەها ئەو بۆنانەی کەتیایدا شەرم دەکەیت.

٢) ئەو هۆکارانەی کەکاریگەرییان هەیە لەسەر ئەو ترسەی کەلەکاتی بۆنەکاندا بۆت دروست دەبێت.

٣) ئەوڕێگە زیرەکانەی کەبەهۆیانەوە خۆت دووردەخەیتەوە لەبۆنەکان.

تۆلەبەردا لیستێکت ئامادەکردوە بۆنەو بۆنانەی کەدەبنەهۆی شەرم ودڵەڕاوکێ بۆت(بگەڕێرەوە بۆبەشی دووەم، ڕاهێنانی:ئەو بۆنانە بپۆلێنە کەدەبنەهۆی دڵەڕاوکێ وقەڵس بونت).هەروەها لیستێکی ترت دروست کردوە بۆنەو ڕێگەو شێوازە زیرەکانەی بەهۆیانەوە خۆت

دووردەخەیتەوە لەبۆنە دیاریکراوەکان (بگەڕێرەوە بۆنەو مەشقەی کە لەم بەشەدا نوسیومانەبەناوی: لیستی بۆڕەفتارە خۆپارێزیەکانت دروست بکە).

ئێستائەوەی نەتکردووە بریتیەلە دانانی لیستێك بۆنەو ئالوگۆڕانەی کەکاریگەری خراپ دەکەنەسەر ڕادەی ترس و شەرمکردنت لەبۆنەکۆمەڵایەتیەکاندا. دەبێ لەومەشقەدا کەلەکۆتایی ئەم بەشەدا دامانناوە ئەم کارەبکەیت کەتاکوئێستا نەت کردووە. جیاوازی پلەی ڕاڕایی ودوو دڵی لەکەسێکەوە بۆکەسێکی ترپەیوەندی بەچەند هۆکارێکەوە هەیە.

بۆنمونە: لەوانەیە سیفەتەکانی ئەوکەسانەی مامەڵەیان لەگەڵدادەکەیت، بەشێوازێکی نەرێنی کاریگەری دابنێن لەسەر ڕادەی ترس ودڵەڕاوکێکەت. لەوانەیە هەڵسوکەوت کردن لەگەڵ کەسانی هاوتەمەنی خۆتدا، پترلەمپەروکێشەت بۆ دروست بکات وەك لەوکەسانەی کەلەخۆت بچوکتر یان گەورەترن. یاخود ڕەنگە هەندێ لەڕواڵەتەکانی کەسایەتی بەرانبەرەکەت (وەك ڕادەی ناحەزبوونی، یان خۆسەپاندنی یاخود متمانە بەخۆبوون وزیرەکی) کاریگەری لەسەرئاستی گوشادی تۆدابنێت. هەروەها ڕەگەزی بەرانبەرەکەشت لەو گروپەخەسڵەتەیە کەبۆی هەیە کاریگەری لەسەر ئاستی گوشادیت دابنێت... وێڕای ئەوەش، هەندێ ڕواڵەتی دیاری کراو لەبۆنەکاندا کاریگەری نەرێنی لەسەر ئاستی ترس دەکەن، وەك ڕوناکیەکان، ژمارەی ئامادەبوان، ئەودۆخەی خۆتی تیادا دەبینیتەوە وەك هەستان یاخود

دانیشتن، جلوبەرگت، ئایا بویتە جێگەسەرنجی بەرانبەرەکانت بە بەراورد لەگەڵ ئەوەی تەنها کەسێك بێت لەئامادەبوان.

مەشق: لیستێ دروست بکە بۆهەموو ئەو ئاڵوگۆڕانەی کەکاریگەری نەرێیی دادەنێن لەسەر ئاستی دوودڵی ودڵە ڕاوکێەت

لەلاپەڕەیەکی تازەی تیانوسی ڕۆژانەکەتدا، لیستێ دروست بکەبۆهەموو ئەو ئاڵوگۆڕانەی کەبەخەیاڵتدا دێن وڕەنگە کاریگەری نەرێیی بکەنەسەر ئاستی ترس ودڵەڕاوکێکەت، بەتایبەت لەکاتی بۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا.

دروستکردنی خشتەیەکی توخن کەوتنی دۆخێکی دیاریکراوبە شێوازی ڕێکخراوی جارلەدوای جار:

لەپاش ئەوەی زانیت ئەوبۆنانە کامانەن کەدەبنەهۆی قەڵس بونت هەروەها ئەو ئاڵوگۆڕانەشت دۆزیەوە کەکاریگەری نەرێیی دەکەنەسەر ئاستی دوودڵیەکەت لەبۆنەکاندا. سەرباری ڕەفتارە خۆپارێزیەکان (واتە ئەو ڕەفتارانەی کەپشت دەبەستن بەتوخن نەکەوتن ودوورکەوتنەوە لەبۆنەکان).ئەوا قۆناغی داهاتوو بریتیە لەدروست کردنی خشتەیەکی توخن کەوتنی دۆخێکی دیاریکراو بەشێوازی ڕێکخراوی جار لەدوای جار.ئەم کارە، بریتیە لەدروستکردنی نەخشەیەك بۆهەموو ئەو بۆنانەی

کەدەبنە هۆی نیگەرانی وترس وبۆت، بەڵام بەشێوازی سەرەوژێر ڕیزدەکرێن، واتە لەوبۆنانەوە دەست پێدەکەیت کەزۆر سەخت وناڕەحەتن بەلاتەوە، ئینجا ئەوانەیان کەمام ناوەندن، پاشان ئەوبۆنانەی کەکەمترمایەی نیگەرانیتن دەکەونە دامێنی لیستەکەوە، ئەم ڕێکخستنە بەکاردەهێنرێ بۆ توخن کەوتنی ئەو دۆخانەی دەبنەجێگەی نیگەرانیت.

خەڵکی لەجێبەجێ کردنی هەنگاوەکانی ئەم لیستەدا، لەوبۆنانەوە دەست پێدەکەن کەدەکەونە دامێنی لیستەکەوە، بۆئەوەی بۆنەبچوکەکان لەبەردەمیاندا نەبنەکۆسپ، پاشان دەگوازنەوە بۆقورسەکان. تاکو وای لێ دێ توخنی زۆربەی بۆنەکان دەکەون ئەگەر نەڵێین هەموو بۆنەکان... وەلێ کاتێ سەرقاڵی دروستکردنی لیستەکە دەبی، پێویستە ڕەچاوی ئەم ڕێنماییانە بکەیت:

- هەوڵ بدە ژمارەی بۆنەکانی ناو لیستەکەت بگاتە (١٠-١٥) بۆنە.

- بۆنە کردەییەکان هەڵبژێرە(ئەگەرچی برێکی زۆر ناڕەحەتیشیان تێدابێت). بۆنمونە ئەگەر دڵنیایت لەوەی هەرگیز ناتوانیت چاوت بەشاژنی بەریتانیابکەوێت، ئەوا دانانی وادەی چاوپێکەوتنی شاژن لەنێولیستی بۆنەکاندا بە بیرۆکەیەکی مەزن

لەقەڵـەم نـادرێ.کەواتـە ئەوبۆنانـە دەسـت نیـشان بکـە کـە ئەگـەری ڕوودانیان هەیە.یاخود ئەو بۆنانەی کەخوت دەتوانیت ڕێکیان بخەیت.

- بۆنەکان بەگوێرەی تواناداەست نیشان بکە، جێگەکانیان دیاری بکـە، هـەروەها ئامـادەبوان دەسـت نیـشان بکـە لەگـەڵ هـەموو ئەوفاکتەرانەی تێداکە دەبنەهۆی ترس ودڵەڕاوکێ بۆت.
- ئەگـەر لـە زۆرێـك بۆنـەی کۆمەڵایەتیـدا هەسـت بەدڵـەڕاوکێ دەکەیت، ئەواهەوڵ بدەپتر لەلیستێك دروست بکە. بۆنمونە: لەسەرەتادا لیـستی ئەوبۆنانـە ڕێکبخـە کـەخۆت تیایانـدا دەبیتـە جێگەسـەرنجی ئامادەبوان (وەك ئەو بۆنانـەی کـەخۆت تیایانـدا قسەدەکەیت) هەروەها لیستێ بۆ ئەو بۆنانەش ڕێك بخە کەتیایاندا پەیوەندی دەگریت (وەکو ژوانەکانت، یان ئەو وادانەی کەتیایاندا دەست بەوتوێژدەکەیت).
- خۆت سەرقاڵ مەکە بەبیرکردنەوە لەوەی ئایا لەتواناتدا دەبێت هـەموو ئەوبۆنانـە تـاقی بکەیتـەوە کەلەلیـستەکەدا هـاتون یـان نـا؟. لەسەرەتادا دەبینیت هەلی باشت لەبەردەمدایە بۆئەوەی ئەوبۆنانە تاقی بکەیتەوە کەلەدامێنی لیستەکەدان، لەبەرانبەریشدا دەبینیت ئەستەمە بەو بۆنانە دەست پێ بکەیت کەلەبەشی سەرەوەی لیستەکەدان.

ئێـستا نمونەیـەك دەخەینەبەرچـاوت سـەبارەت بەچـۆنێتی تـوخن کـەوتنی دۆخێکـی دیـاریکراو.ئەولیـستەی خـوارەوە کەسـێك دایـناوە کەلەهـەموو بۆنەکۆمەڵایەتیـەکان قـەڵس بـوو.جێگـەی ئامـاژەپێدانـە

کەبێژین: وێڕای دیاری کردنی لیستێ بەو بۆنانەی کەدەبنەمایەی قەڵسی وشەرمکردن بەگوێرەی پلەی ناڕەحەتییان، ئەوا لیستەکە پۆلێنکاریشی تێدایە (بەگوێرەی پێوەرێکی پلەکراو لەسفرەوە تاکو سەد) ئەو پێوەرە ڕەنگ دانەوەی ئاستی ترس ودڵەڕاوکێی کەسەکەیە (سفر=هەست نەکردن بەهیچ جۆرە ترسێك، سەد=بەرزترین پلەی ترس ودڵەڕاوکێ).شتێکی باشە ئەگەر جاروبار بۆنەکانی ناولیستەکەت ڕێك بخەیتەوە، وەك شێوازێك بۆپێوانەکردنی ئەو گۆڕانکاریانەی بەسەر پلەی ترس ودڵەڕاوکێکەتدا دێن لەبەرانبەر بۆنەکاندا.

نمونەی لیستێکی ڕێکخراو

بۆنە	پلەی ترس
* سازکردنی ئاهەنگێک لەماڵەوە وبانگهێشت کردنی برادەران و دوورکەوتنەوە لەخواردنەوەی مەی تیایدا.	١٠٠
* ئامادەبوونی ئاهەنگێک لەگەڵ هاوسەرەکەمدا لەماڵی برادەرەکەم و دوورکەوتنەوە لەخواردنەوەی مەی تیایدا	٩٠
* ئامادەبوونی کردنەوەی پێشانگایەکی هونەری و وتووێژێکی ئاسایی لەگەڵ ئامادەبواندا بەبێ خواردنەوەی مەی.	٩٠
* داوەت کردنێکی ئێوارە لەماڵەوە	٨٥
* خواردنی نانی نیوەڕۆ لەگەڵ برادەرێکم وکەسێکی تردا کە ئەوی تریان بەباشی ناناسم	٨٠
* بەئانقەست خۆدواخستن بۆئەوەی چەند خولەکێک لەدوای برادەرەکانم بچمە ناوپۆل، بۆیەکاتێ دەچم برادەرەکانم چاوم تێدەبڕن	٧٠
* وتووێژێکی ئاسایی سەبارەت بەکەش وهەوا(بۆ نمونە) لەناو ئۆتۆمبیلدا لەگەڵ چەندکەسێکی نەناسراودا	٦٠
* نان خواردن لەکاتێکدا ئەوانیتر سەیرم دەکەن	٥٠
* پرسیاری ڕێگە لەناو بانزینخانەیەکدا	٣٠
* کلیلەکانم لەشوێنێکی قەرەباڵغدا دەکەونە خوارەوە وخەڵکیش سەیرم دەکەن	٢٥

مەشق: لیستێکی ڕێکخراوی تایبەت دروست بکە بۆ توخن کەوتنی بۆنە دیاریکراوەکان

لەسەر لاپەڕەیەک، یان چەندلاپەڕەیەکی تیانوسەکەتدا، لیستێ دروست بکە بۆ چۆنێتی توخن کەوتنی ئەو بۆنانەی بەلاتەوە مایەی

شەرم کردنن، بەپشت بەستن بەو ڕێنماییانەی هەرئێستا لەبەشەکەی پێشودا خوێندنتەوە.

چەند ڕێنماییەك بۆ چارەسەرکردنی توخن کەوتنی دۆخێکی دیاریکراو:

لەوانەیە لەماوەی ڕابردوودا دووچاری قەڵس بون وشەرم کردن بوبیت لەبۆنە کۆمەلایەتیەکاندا. بۆی هەیە چەندین هەڵەت لەبۆنەکاندا کردبێت، بەو هۆیەشەوە توشی شڵەژان بوبیت... بۆیە دوورنیە ئەو ئەزمونە نەرێییانە بوبنە هۆی بنج داکوتانی زیاتری ئەو بڕوایە لەنێوناختدا کەدەڵێ: باشترین کارئەوەیە خۆت دووربخەیتەوە لە پەیوەندی گیری لەگەڵ ئەوانی تردا، هەرگا ئەو دوورکەوتنەوەیە بگونجێت...

ئەگەر حاڵت وایە ئەوا ئەم پرسیارە لەخۆت بکە: ئایا پلانی توخن کەوتنی بۆنەکۆمەلایەتیەکان چۆن دەتوانێ یارمەتیم بدات لەڕووبەڕوو بوونەوەی ترسەکەمدا، لەکاتێکدا پێشتر سەرکەوتوونەبووە؟.. چونکەلەوانەیە ئەزمونەکانی پێشوت بوبنەهۆی زیاترکردنی ترس وشڵەژانی زیاتر بۆت.

لەڕاستیدا جیاوازی گرنگ هەیە لەنێوان ئەزمونەکانی ڕابردوت لەگەڵ ئەو ئەزمونانەدا کەکارایی خۆیان سەلماندوە لەیارمەتی دانی بەرەنگاربوونەوەی هەردووگرفتی دڵەڕاوکێ وترسدا... جگەلەوە، ئەگەر هەیە ئەزمونەکانی پێشوت بەبێ پلان وبەشێوەی چاوەڕوان نەکراو بۆت هاتبنەپێشەوە، هەروەها کورت بوبن ودووبارەش نەبونەتەوە.

سەرباری ئەوەش، لەوانەیە لەڕابردوودا پێداویستی وئامرازەکانی ئەم ململانێیەت نەبوبێت (وەك نەخشەکردەییە ئیدراکیەکانی بەشی سێیەم، هەروەها تەکنیکەکانی تری ناو ئەم کتێبە) کەهەموویان هاوکاریت دەکەن بۆئەوەی بە شێوازێکی گورج وگۆڵ وکارا بەرەو ڕووی ئەو بۆنانە ببیتەوە کە دەبنەهۆی ترس ودڵەڕاوکێ بۆت....هەروەها ڕەنگە تۆڵەڕابردوودا زیاتر پشتت بەستبێ بەڕەفتارە خۆپارێزیەکان بۆبەرەنگاربونەوەی بۆنە کۆمەڵایەتیەکان.

وادیارە، توخن کەوتنە کورت وسەرپێییەکان سودیان نیە، بەڵکو ترسەکەت زیاتر دەکەن. شیاوی باسە ئەوەی لەناو ناخی خۆتدا لەکاتی ئەزمونەکەدا لێکی دەدەیتەوە، کاریگەری نەرێیی دەکاتە سەرئەنجامی ئەزمونەکە.ئەو جۆرە هەوڵدانە بۆ بەرەنگاربونەوەی ترسەکەت، هیچ ئەنجامێکی نابێ جگەلە خراپترکردنی بارودۆخەکە. بۆئەوەی پلانی توخن کەوتنی هەڵوێست وبارودۆخێکی دیاریکراو کارابێت، پێویستە لەسەرت ڕەچاوی ئەم ڕێنماییانەی خوارەوە بکەیت:

- چاوەڕوانی توخن کەوتنی دۆخەکە بکەو بەسەر هەڵوێستەکەدا زاڵ بە... جیاوازیەکی گەورەهەیە لەنێوان ئەوەی بە هەڵبژاردن و ویستی خۆت ڕووبەڕووی بارودۆخێك ببیتەوە، لەگەڵ ئەوەی ناچاربکرێیت بەوەی خۆت وەربدەیتە دۆخێکی دیاریکراوەوە، لەبیرت نەچێ تۆدەتوانیت بەسەر دۆخەکەدا زاڵ ببیت، چونکە خۆت ئەزمونەکەت هەڵبژاردوە.وێڕای ئەوەش لەبەرچاوگرتنی ئەگەری تێپەڕبوون بەئەزمونێکدا زۆر باشترە لەوەی لەناکاو بکەویت بەسەریدا.بۆیە شتێکی باشە ئەگەر لەبەردا نەخشە بۆ ڕەفتارەکانت

بکێشیت، چونکە لەڕێی ئەو نەخشەکێشانەوە دەزانیت ئەزمونەکە کەی دێتەپێشەوە، واتە وەکو ڕوداوێکی لەناکاو بەسەرتدا تێناپەڕێت.

• هەروەها شتێکی باشە ئەگەرپێشوەخت چاوەڕوانی ئەنجامەکان بکەیت وبزانیت چۆن مامەڵەیان لەگەڵدا دەکەیت. بۆنمونە ئەگەر نیازت بێت وتوێژلەگەڵ هەندێ خەڵکی نەناسراودا بکەیت، ئەواخۆت ئامادەبکە بۆئەنجامی جۆراوجۆر، چونکە هەندێ کەس کاردانەوەیان باش دەبێ وهەندێکی تریان خراپ دەبێ، تەنانەت هەندێ کەس هەروەڵامت نادەنەوە.هەرکاتێکیش خۆت بۆئەنجامی خراپ ئامادەبکەیت، کاریگەری وخورپەکەی لەسەر دەرونت کەم دەبێتەوە.

• درێژکردنەوەی ماوەی گوزەرکردن بەئەزمونەکەدا: ئەگەر پاش چەندخولەکێکی کەم بۆنەکە بەجێ بهێڵیت، ئەوا بەو ڕەفتارەت ئەوبیروباوەڕەپشت ئەستور وبنج داکوتاوتر دەکەیت کەپێی وایە باشترین ڕێگە بۆدەربازبوون لە ترسی بۆنەکۆمەڵایەتیەکان، بریتیە لەدوورکەوتنەوە لێیان وبەجێ هێشتنی جێگەی بۆنەکان.بەڵام ئەگەر کاتژمێرێك یان دوان بمێنیتەوە، ئەوا هەست دەکەیت پەیتاپەیتا ئەوترس ودڵەڕاوکێیەی هەستی پێدەکەیت کەمتر دەبێتەوە.ئەگەر بۆنەکە لەخۆیدا کورت بوو، ئەواشتێکی باشەگەر چەندجارێك مەشقی لەسەر بکەیت تاکو ئاستی ترسەکەت دابەزێت.بۆنمونە: ئەگەر دەترسیت لەوەی پرسیاری ناونیشان وئەدرەسەکان وهەندێ زانیاری تربکەیت، ئەوا لەکۆگایەکی بازرگانیدا بۆماوەی چەندکاتژمێرێك ڕابوەستەو پرسیاری کات بکە لەدەیان کەس لەوانەی دێنەناوکۆگاکەوە.

• چڕکردنەوەی ڕەفتارەکانی توخن کەوتنی هەڵوێستەکان: ئەگەرخەڵکی سودوەرنەگرن لەتوخن کەوتنی بۆنەو هەڵوێستەکان.ئەوا هۆکارەکەی دەگەڕێتەوە بۆ پێڕەونەکردنی ئەم ڕێنماییە. لەڕاستیشدا ستراتیژیەتی توخن کەوتنی دۆخێکی دیاریکراو سەرکەوتوو نابێت ئەگەربەشێوەیەکی تێروتەواو چەندجارێك دووبارە نەبێتەوە. بەڵام بۆئەوەی ئامانجی دڵخوازت بەدەست بێنیت، پێویستە هەرکاتێ بوارت بۆڕەخسا مەشق وڕاهێنان بکەیت.

ئەگەر دەرفەتی گونجاویشت چنگ نەکەوت، دەبێ خۆت هەل دروست بکەیت.بەگشتی ئامۆژگاری خەڵکی دەکرێت بەوەی لانی کەم ڕۆژانە بۆماوەی کاتژمێرێك یان زیاتر پرۆڤە بکەن لەسەر توخن کەوتنی دۆخە دیاریکراوەکانیان... هەموو ئەو ڕەفتارانەی کەلەهەفتەیەکدا چوارجار یان پێنج جار دووبارە دەبنەوە، دەبنەهۆی ئەوەی لەماوەی چەند هەفتەیەك یان چەند مانگێکدا ڕێژەی ترس ودڵەڕاوکێت بەرانبەر بۆنە کۆمەڵایەتیەکان دابەزێنن.

• دژایەتی ترسەکەت مەکە: دژایەتی کردنی ترس تەنها دەبێتەهۆی ئاڵۆزتربون وزیاترکردنی هەستەکەت.بەڵام ئەگەر جڵەوی ترسەکەت شل کرد(واتە ڕێگەت بەخۆتدا هەموو هەستەجۆراو جۆرەکانت تاقی بکەیتەوە لەکاتێکدا بەحاڵەتی شڵەژاندا تێپەڕدەبیت) ئەوا دەبینی بەخێراییەکی زۆرگەورە ئاستی ترسەکەت دادەبەزێت. تەنانەت ئەگەر ڕوخسارت سورهەڵبگەڕێت وبلەرزیت ولەبەرچاوی خەڵکیدا ئارەق بکەیتەوە، هەوڵ مەدە ئەو ئاسەوارانە پەردەپۆش وسەرکوت بکەیت، بەڵکو لێیان بگەڕێ دەربکەون، جڵەویان بۆشل

بکە.باش بزانە خەڵکانێکی زۆر هەن هەمان هەستیان هەیە (بگەڕێرەوە سەر بابەتی: توخنکەوتنی هەستە دروستکارەکانی دڵەڕاوکێ، لەم بەشەدا) کەچی زۆربەشیان هەوڵ نادەن ئەو ئاسەوارانە بشارنەوە.

- دووركەوتنەوە لەڕەفتارە خۆپارێزیەکان: دەبێ ئەوەت بەبیربهێنینەوە کەوێرای توخن کەوتنی بۆنە شەرم هێنەکان، زۆرگرنگە پەیتاپەیتا دووربکەویتەوە لەپابەندبوون بەڕەفتارە خۆپارێزیەکان.لەسەرەتاوە سەختە بەلاتەوە بەیەکجاری دەست بەرداری ئەو ڕەفتارانە ببیت.ئەگەر حاڵ وباڵت وایە، باشترە بەشێوازی پلەبەندو هێدی هێدی دەست بەرداری ڕەفتارە خۆپارێزیەکانت ببیت.
- هەنگاوی پلەبەندبنێ، بەلام لێگەڕێ مەسەلەکان ڕێڕەوی خۆیان وەرگرن:ئەگەر هەستت کرد بەناڕەحەت دەتوانیت هەنگاوێك بنێیت، ئەوا هەوڵ بدەلە لەهەنگاوێکی ئاسانترەوە دەست پێ بکە وخۆت ڕابێنە گرفت لەوەدانیە گەر هەنگاوەکان بەشێوازی پلەبەندبنێیت مادەم لەکارەکەتدا پێش دەکەویت.بەلام لەپێش کەوتنی هێوردا دووزیان خۆیان مەلاسداوە کەبریتین لە:

یەکەم: ئەگەر مەشق لەسەرمەسەلە ئاسانەکان بکەیت، هێواش تر باش دەبێت، یاخود ئەگەر زۆربەهێواشی توخنی بۆنەکانی ناولیستەکە بکەویت.

دووەم: ئەگەر زۆر بەخاوی پێشکەوتن بەدەست بهێنیت، لەوانەیە دڵگەرمی وجۆش وخرۆش بۆبەردەوام بوون لەسەر چارەسەرەکە لەدەست بدەیت وخۆت بدەیت بەدەستەوە، بەرلەوەی هەموو ئەوسودانەت پێ بگات کەلەبەردەوام بوون لەسەر چارەسەرەکە دەستت

دەكەوت. لەبەرانبەریشدا ئەگەر زۆربەخێرایی پێش بكەویت ئەواهەست بەقەڵس بوون دەكەیت. بۆیە بەرلەهەرشتێ پێویستە ئەو خێراییە دەست نیشان بكەیت كەدەبێ لەسەری بڕۆیت وڕادەی ئەو قەڵسیەش چەندەیە كەقبوڵتە لەئەنجامی خێراییەكەوە دووچارت ببێت؟.

* مەشق بكەلەسەر توخنكەوتنی هەڵوێستێكی دیاریكراولەگەڵ چەندكەسێكی جیاواز ولەچوارچێوەی هەمەڕەنگدا: شتێكی بەسودە گەربتوانیت مومامەسەرەكانت جۆراو جۆربكەیت.بۆنمونە: ئەگەر لەكاتی نان خواردن لەگەڵ كەسانی تردا هەست بەشەرم وترس دەكەیت، زۆرباشە گەر هەوڵ بدەیت لەگەڵ چەندجۆرە كەسێكدا نان بخۆیت(وەكوهاوڕێكانت و ناسیاوەكانت وكەسانی بێگانەونەناسیش)بەڵام جێگەی ئەوتاقیكردنەوانە دەبێ بگۆڕدرێن (وەك:چێشتخانەی ئاسایی، چێشتخانە گەورەكان، چێشتخانە قەشەنگەكان وچاخانەی ئۆفیسی كارەكەت یاخود لەماڵەوە) واتە دەبێ هەرجارەو لە جێگەیەك لەو جێگایانەدا تاقی كردنەوەكەت ئەنجام بدەیت، نەك بەردەوام دەق بە جێگەیەكەوە بگریت.گۆڕینی شوێنی تاقی كردنەوەكان باش بونێكی كامڵترت تێدا دروست دەكات. هەروەها یارمەتیشت ئەدات بۆدانانی سنورێك بۆ دڵەڕاوكێ وشەرم كردنەكەت بەشێوەیەكی كۆتایی.

* خۆت ئامادەبكە بۆهەندێ شكست:بۆبەدبەختی، زۆر بەدەگمەن ڕوودەدات كەپێشكەوتن بەئاسانی بێتەدەست، چونكە ئەگەری ئەوە هەیە ناچاربیت ڕووبەڕووی هەڵوێستێ بیتەوە كەباشتر لەوەبەسەرتدا تێبپەڕێ كەخۆت چاوەڕوانت كردووە، ئەمە لەكاتێكدا ئەگەری ئەوەش

هەیە هەڵوێستەکان زۆر خراپترلەوەی خۆت چاوەڕوانت کردووە بەسەرتدا گوزەر بکەن.ڕۆژی واهەیە هەست دەکەیت ئاسەوارە جەستەییەکانت زۆر بەهێزن، یاخود ئەوکەسانەی هەڵسوکەوتیان لەگەڵدا دەکەیت نەرم ونیان نین.بەڵام بێ ئومێدمەبە کەدەبینیت پرۆسەی مەشق کردنەکەت سەرکەوتن بەدەست ناهێنێت. چونکە بەتێپەڕینی کات، ڕێژەی ئەزمونە پۆزەتیڤەکانت بەرزدەبێتەوە ولەبەرانبەریشدا ئەزمونە خراپەکان پەیتاپەیتا کەم دەبنەوە.

* هەوڵ مەدەبۆ ئەوەی کەسێکی نمونەیی بیت:هەوڵ مەدەبۆئەوەی لەدوای هەرکارێك کەدەیکەیت هەستی ئەوەلای بەرانبەرەکانت دروست بکەیت کەتۆکەسێکی نمونەییت. چونکە باش بزانە کەخەڵکی دەتوانن بڕیارلەسەر تۆبدەن، بۆیە لەوانەیە خۆت بکەیتە جێگەی گاڵتەجاڕی..لەبەرئەوە مەشقەکان بەوچاوە سەیربکە کەدەرفەتێکن بۆتاقیکردنەوەی مەترسیە کۆمەڵایەتیەکان وئەزمونکردنی هەندێ مەسەلەی تازەومەزندەکردنی کاردانەوەی بەرانبەرەکانت لەئاستی ئەو کردەوانەدا کەتۆپێیان هەڵدەستیت... ئەگەر لەکاتی مەشقەکەدا هەرهەڵەیەکت کرد، ئەوا هیچ بایەخی پێ مەدە.ئەگەرچی خواست بۆکەماڵ وبێ کەموکوڕی بوون کێشەت بۆدروست دەکات.بەڵام نەخشەکردەییەکانی بەشی دەیەمی ئەم کتێبە سودت پێ دەگەیەنێت وهاوکاریت دەکات بۆگەشتن بەوئاواتە.

* چاوەڕوانکردنی هەست کردن بەدڵەڕاوکێ: زۆربەی خەڵك هەڵەیەك دووبارە دەکەنەوە، هەڵەکەیشی ئەوەیە پێیان وایە دەبێ بتوانن توخنی بۆنەیەك بکەون وزاڵیش بن بەسەر شەرمکردنەکەیاندا بەو پێیەش،

ئەگەر لەکاتی توخن کەوتنەکەدا ترسیان لێ بنیشێت یاخود ئارەق بکەنەوە یان بلەرزن یان ڕوخسارەیان سوورهەڵگەڕێت، ئیدی بەدگومان دەبن بەرانبەر بەخۆیان ووادەزانن شکستیان هێناوە.ئەگەر تۆیەکێکیت لەوجۆرە کەسانە، باش بزانە ئێستا کاتی ئەوەیە ئەو بیروباوەڕەت بگۆڕیت.چونکە هەمیشە ئەگەری ئەوەهەیە لەکاتی بۆنەکاندا توشی دڵەڕاوکێ ببیت، ئینجا ئەگەری ئەوەش زۆرە کەلەکاتی دڵەڕاوکێدا هەمان ئەو ئاسەوارانەت تێدا دەربکەون کەلەکاتی شڵەژاندا پێتەوەدیارن.باشترین مومارەسە ئەوەیە کەلەمیانەیدا هەست بەترس دەکەیت، بەڵام دان بەخۆتدا دەگریت تاکو پەیتاپەیتا ترسەکەت کەم دەبێتەوە. ئەگەر لەبۆنەو تاقی کردنەوەیەکدا هەست بەهیچ جۆرە شڵەژان وترسێك نەکەیت، لەوانەیە خودی تاقی کردنەوەکە بەپێی پێویست نارەحەت نەبوبێت.

* پێشەکی پلان دابنێ بۆچۆنێتی توخن کەوتنی هەڵوێستێکی دیاریکراو: شتێکی باشە گەر پێشوەخت بڕیارلەکات وچۆنێتی ئەو ڕەفتارانە بدەیت کەبەنیازیت جێبەجێ یان بکەیت، لەبری ئەوەی لەدوا چرکەی بەرلە بەکردەوە کردنی تاقی کردنەوەکەدا وبەگوێرەی ئەوهەستەی لەوکاتەدا دایگرتویت بڕیاربدەیت.گرنگە گەر بتوانیت تەنانەت لەو ڕۆژانەشدا کەزیاتر هەست بەنیگەرانی ودوودڵی دەکەیت تاقیکردنەوە ئەنجام بدەیت.یەکێك لەنەخشەکردەییە بە سودەکان لەم ڕووەوە بریتیە لەدانانی خشتەیەك لەسەرەتای هەفتەدا بۆڕەفتارەکانت وچۆنێتی توخنکەوتنی بۆنەکان لە ماوەی ئەوهەفتەیەدا.

* بیرکردنـــەوە نێگەتیڤـــەکان قەڵاچـــۆبکە بـــەهۆی بـــەکارهێنانی نەخشەکردەییە ئیدراکیەکانـەوە: ناتوانیـت سودی تـەواو لـە ئـەزمونی توخنکەوتنی بۆنەیەکی دیاریکراو وەربگریت، ئەگەر ڕاستەوخۆ لەدوای ئەو ئەزمونـە بەدواداچـون بکـەیت بۆ هـەموو ئـەو هۆکارانـەی کەبونەتـە هـۆی شکـست هێنانــت لەئەزمونەکەتـدا. ئەگـەر بیرلـەکارو پێـشهاتی خراپتردەکەیتەوە لە بۆنـە کۆمەڵایەتیەکانـدا، پێڕەوی لەنەخشەکردەییە ئیدراکیـەکانی ناوبەشـی سـێیەمی ئـەم کتێبەبکـە، بۆئـەوەی بتوانیـت بیرۆکـە خراپـەکانت قەڵاچـۆبکەیت، بەرلـەوەی دەسـت بەئەنجامـدانی تاقیکردنەوەکـە بکـەیت ولـەکاتی تاقیکردنەوەکـەو لـە دوای کۆتـایی هاتنیشیدا.

توخن کەوتنی ئەو بۆنانەی کـە دەبنـەهۆی شـەرمکردن ودڵەراوکێ:

لەپاش ئەوەی تێگەیشتی لەمومارەسەکردنی توخن کەوتنی بۆنەکان وتوانیشت لیستێکی ڕێکخراو دروست بکەیت بە بارودۆخی تایبەتی خۆت. ئێستا کـاتی ئـەوەهاتووە ڕاسـتەوخۆ دەسـت بکەیتـە جێبـەجێ کردنی ئەوەی فێربویت و ڕووبەڕووی ئەو بۆنانەببیتەوە کەدەبنەهۆی شەرم کردنـت. پێویـستە بیرلەوەبکەیتـەوە کـەتوخن کـەوتنی دۆخـەکان پرۆسەیەکی بەردەوامە. شیاوی باسە بەتەنها خوێندنەوەی ئەم بەشەو ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەکی کەم، ئەنجامی تەواوت نادات بەدەستەوە وگۆڕانکاریـەکی گـەورەت تیادا دروست ناکات. بەڵکو مەشقەکان دەبێ بەردەوام بن، وەك مەشقە جەستەییەکانی تر، دەبێ لەسەرەتاوە بەچڕی

خەریك بیت، بەڵام کەهەستت کرد شەرمکردنت کەمتربوەتەوە، ئیدی دەتوانیت ناو بەناو ئەنجامی بدەیت.

لەخوارەوە هەندێ بیرۆکە دەخەینەبەرچاوت، سەبارەت بەڕەفتاری گریمانەییت بۆتوخن کەوتنی بۆنەکان، لەوانەیە ئەو بیرۆکانە بەسودبن بۆمامەڵەکردن لەگەڵ ئەو ترسەدا کەلەبۆنەکۆمەڵایەتیەکاندا بەرۆکت دەگرێ.لەبیرت نەچێ ئەگەرتوخنی دۆخێکی زۆر ناڕەحەت بکەویت، لەوانەیە لەسەرەتادا وات پێ باش بێت کەلەدۆخێکی هاوشێوەی دۆخە بنەڕەتی و ڕاستەقینەکەدا خۆت ڕابهێنیت.

بۆنمونە:ئەگەر چاوپێکەوتن بۆبەدەست هاوردنی کار، بۆنەیەکی زۆر سەخت بێت بەلاتەوە، واباشترە لەسەرەتادا پرۆڤە بکەیت لەسەر ئەو چاوپێکەوتنە لەگەڵ ئەندامانی خێزانەکەت وهاوڕێکانتدا.کاتێ توانیت لەو پرۆڤەیەدا سەرکەوتن بەدەست بهێنیت. ئەوجا دەتوانیت چاوپێکەوتنە ڕاستەقینەکە ئەنجام بدەیت.

قسەکردن لەبەردەمی خەڵکدا

ئەگەر هەلی قسەکردنت لەبەردەمی خەڵکیدا بۆڕەخسا، هەوڵ بدەسود لەوهەلە وەربگریت. ڕەنگە ئەو قسە کردنەبریتی بێت لەقسەکردن لەکۆبونەوەدا، یان پرسیارکردن لەکۆڕو وانەکاندا. بەڵام ئەگەر هیچکام لەو دەرفەتانەت چنگ نەکەوت، لەوانەیە پێویستت بەوەهەبێ خۆت بۆنەی هاوشێوە دروست بکەیت. بۆئەو مەبەستە بەشێوەی خۆبەخش خۆت تەرخان بکە بۆ وانەگوتنەوە بە قوتابیەکانی قوتابخانەیەکی لۆکاڵی. لەومیانەیەشدا یان بابەتی (شانۆ یان مۆزیك یان بابەتی قسەکردن لەبەردەم خەڵکدا) بەقوتابییەکان بڵێرەوە.

پەیوەندی گیری کۆمەلایەتی ئاسایی ودیالۆگی ئاسایی

: هەندێ بۆنە دێنەپێشەوە کەپەیوەندی گیری ئاسایی بەشێوازی ڕۆژانە لەخۆدەگرن، ئەرکی تۆ ئەوەیە سود لەو بۆنانە وەربگریت. ئەگەرئاستەنگێکی زۆرت هەیە لەوەی لەبەردەمی خەڵکیدا بدوێیت، هەوڵ بدە پەیوەندی گیری کورت ترلەگەڵ بەرانبەرەکانتدا ببەستە، وەك پرسیارکردن لەکات یاخود لە ئاراستەی ڕێگە لە جێگەیەکی گشتیدا وەکو کۆگایەکی بازرگانی.

هەروەها دەتوانی مەشق بکەیت لەسەر سڵاوکردن لەوکەسانەی لەوێستگەکانی ئۆتۆبیسدا ڕادەوەستن. جگەلەوەش، قسەکردن لەگەڵ برادەرەکانتدا لەجێگەی کارکردنت یاخود نان خواردنتان پێکەوە.

ڕێگەچارەی دیکەش هەن وەکو (ئاهەنگی سەماکردن، کردنەوەی پێشانگایەکی هونەری، ئەوئاهەنگانەی لەپشوەکاندا سازدەکرێن) ئەمە وێڕای قسەکردن لەگەڵ ئەو کەسانەدا کەهاوکات لەگەڵ تۆدا خەریکی پیاسەن، یاخود بانگکردنی هاوڕێکانت بۆ نانخواردن.

لەسەرەتاوە هەست دەکەیت هیچ قسەیەك نیە بیکەیت، بەڵام لەگەڵ نزم بوونەوەی ئاستی دڵەڕاوکێکەتدا، هەست دەکەیت مەسەلەکە ئاسانترە لەوەی چاوەڕوانت دەکرد. لەبیرت نەچێ، ئامانج لەتوخن کەوتنی ئەوجۆرە بۆنانە ئەوەنیە بۆنەگەلێکی خۆش بن، بەڵکو مەبەستەکە ئەوەیە یارمەتیت بدەن لەوەدا هەست بەخۆشنودی وگوشادی زیاتر بکەیت لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا. بەڵام ئەگەر لەپاڵ ئەو ئامانجەدا شادومانیش بویت، وا بزانە خەسڵەتێکی باشتر وزیادەت دەست کەوتوە... لەهەردووبەشی پێنجەم وحەوتەمی ئەم کتێبەدا چارەسەری شەرمکردنی نێو وتوێژە ئاساییەکانت پێشکەش دەکەین.

مامەڵەکردن لەگەڵ ناکۆکی وئەگەری قەڵسکردنی ئەوانی تردا:

هەمووکەسێك جارناجارێك توشی بارودۆخی ناڕەحەت دەبێت لەگەڵ خەڵکی تردا، مرۆڤە شەرمنەکان حەزیان لەوەیە خۆیان لەوجۆرە بارودۆخانە دووربخەنەوە. ئێمە ئامۆژگاری ئەوەناکەین بۆچارەسەری کێشەکە بەئەنقەست بەشێوەیەکی خراپ ڕەفتاربکرێت، یان خەڵکی

پەست وبێتاقەت بکرێت، بەڵام شتێکی لۆژیکیە گەر بیرلەئەگەری بەرگری کردن لە مافەکانت بکەیتەوە لەکاتێکدا کەمت هەیە بۆئەوەی لەدەستی بدەیت، ئەگەرچی ئەگەرێکی بچوکیش هەبێت بۆئەوەی کەسێکی تر بەوڕەفتارەت توڕە ببێت.

بۆنمونە: شتێکی باشە گەر خواردنێکی خراپ لەچێشتخانەیەکدا نەخۆیت وبیگەڕێنیتەوە، یاخود کەلوپەلێکی نابوت بگێڕیتەوە بۆکۆگاکە، یاخود داوا لەهاوسێکەت بکەیت لەپاش کاتژمێر دەی شەو قرەقڕ نەکات، یان پرسیاری هەڵەیەك بکەیت کەلەفاتۆەکەتدا ڕویداوە.

بەشێوەیەکی گشتی، نابێ کارێك بکەیت دووچاری کێشەت بکات، بۆنمونە: هەرگیز بەبەڕێوەبەری کارەکەت مەڵێ چیتر ناتوانیت لەگەڵیدا هەڵبکەیت.یانی هەوڵ بدە لۆژیکیانە بیربکەیتەوە لەچارەسەرکردنی گرفتی مامەڵەکردنت لەگەڵ ئەوانی تردا.

ئەودەمانەی دەبیتە جێگەی سەرنج:

ئەگەر گرفتت هەیە لەوەدا لەناوخەڵکیدا دەربکەویت، مەشقی تۆ بۆچارەسەرکردنی حاڵەتەکەت پێویستە مانەوەی زۆر لەگەڵ خەڵکیدا لەخۆبگرێت، ئەمەش بەگوێرەی پلەی ترس ودڵەڕاوکێکەت، ڕەنگە مەشقەکە ڕۆشتن بەنێوقەرەباڵغی ومەشق کردن لەیانەیەکی وەرزشی و...هتد بگرێتەوە.ئەمە وێڕای تەماشاکردنی فیلمێك یان شت کڕین لەکۆگایەکی زۆر قەرەباڵغدا یان نواندن لەسەر شانۆ، یان خوێندنەوە لەکتێبخانەدا، یان سوکە نانخواردنێك لەقاوەخانەدا...هتد.

ئەگەرلەوە دەترسیت هەمووان سەرنجی تۆ بدەن، کارێکی باشە گەرسەرنجی خەڵکی ڕابکێشیت.بۆئەو مەبەستە خستنە خوارەوەی کلیلەکانت لەجێگەیەکی قەرەباڵغدا، یان بانگ کردنی کەسێك بەدەنگی بەرز، یان ڕژاندنی پەرداخێك ئاو لە ژوورێکدا کەخەڵکی تێدا دانیشتبێ، یان وازهێنان لەمۆبایلەکەت تاکو لەشوێنێکی گشتی دا بەردەوام زەنگ بدات، یاخود لەبەرکردنی پۆشاك بەهەڵاوگەڕاوی... هتد، هەریەك لەوکارانە ئەگەر نەبنەیارمەتی دەرت لەوەدا بتکەنە جێگەسەرنجی خەڵکی، باش بزانە هیچ هەنگاوێکی تر سودیان بۆت نابێت.

خواردن وخواردنەوە لەبەرچاوی خەڵکیدا:

خواردن وخواردنەوە لەبەرچاوی خەڵکیدا، یەکێکی ترە لەهەنگاوەکانی توخن کەوتنی بۆنە کۆمەڵایەتیەکان، ئەمە بە ڕەچاوکردنی ئاڵوگۆڕە جۆراو جۆرەکانی تایبەت بەڕووودانی کارەکە، وەکو:(خواردنی نان لەماڵەوە یان لە چێشتخانەیەکی قەشەنگدا، یان لەچێشتخانەیەکی ئاساییدا، لەجێگەیەکی ڕووناك لەبەرانبەر ژوورێکی تاریکدا) هەروەها بەڕەچاوکردنی ئەوکەسانەی نانیان لەگەڵدادەخۆیت(ناسیاون، یان غەوارەن، یان هاوڕێی نزیك) هەروەها جۆرەکانی خواردنەکەش کاریگەرییان هەیە (لەوجۆرە خوارنانەیە کەبەپەنجەکان دەخورێن یان لەوانەی کەبەکەوچك وچنگاڵ دەخورێن، بەگەرمی دەخورێن یان بەساردی پێشکەش دەکرێن) هەریەك لەو دۆخانە بەشێوەیەك کاریگەری لەسەر ترسەکەت دادەنێن، ئەگەرەکان کۆتاییان نیە. بەڵام لەنێوان خواردنی چەند دەنکە مێوژێك

لەنوسینگەکەتەوە دەست پێ دەکەن تابەخواردنی ژەمێك خواردن لەنێو قەرەباڵغیەکی زۆری نێوچێشتخانەیەکی پێنج ئەستێرەییدا کۆتاییان دێت. سەرەتا لەمەشقە ئاسانەکانەوە دەست پێ بکە، پاشان وردە وردە مەشقەناڕەحەتەکان تاقی بکەرەوە.

ترسی هەندێ کەس لەنوسین لەبەردەم خەڵکیدا بۆئەوە دەگەڕێتەوە کەبەرانبەرەکانی هەست بەلەرزینی دەستی بکەن، بەڵام هەندێکی تر، لەوەدەترسن بەرانبەرەکانیان دەست وخەتیان بەناشیرین بزانن، یان ناوەڕۆکی نوسینەکەیان بەخراپ لەقەڵەم بدەن.بەچاوپۆشین لەهۆکارەکانی ترسەکە، چارەسەری حاڵەتەکە بریتیەلەنوسین لەبەرچاوی خەڵکیدا.لەبەرئەوە هەوڵ بدە لەجێگەگشتیەکاندا فۆرم و لیستەکانی بەردەستت پڕبکەیتەوە، یان لەقاوەخانە وناوپاسدا نامەکانت بنوسیت، یاخود لەبەردەم خەزنەداردا چێکەکانت بنوسە...ئەگەرلە لەرزینی دەستەکانیشت دەترسیت، بەئەنقەست دەستت بلەرزێنە..ئەدی خراپترین کارێ کەڕووبدات هەرئەوەیە خەڵکی تێبینی لەرزینی دەستەکانت دەکەن.بەڵام باش بزانە خەڵکی بەگشتی دەستیان دەلەرزێت وهەریەکەشیان هۆکاری خۆیان هەیە، بەڵام هەرگیز بیرلەوەناکەنەوە کەدەستیان دەلەرزێ!.

چاوپێکەوتنەکانی وەرگرتنی کار

ئەگەر پێویستیت بەکارکردن هەبوو، بەڵام لەچاوپێکەوتنەکانی وەرگرتنی کار دەترسایت، باشترین ئیش ئەوەیە توخنی دۆخێکی

هاوشێوەی چاوپێکەوتنەکانی کاربکەویت.لەوانەیە بتوانیت چاوپێکەوتنی وەهمی ئەنجام بدەیت لەگەڵ هاوڕێکانی خۆتدا یان لەگەڵ هاوڕێی هاوڕێ کانتدا (ئاگاداربە ئەم چارەسەرە سودی زیاتر دەبێ ئەگەر لەگەڵ کەسانێکی نە ناسراودا جێبەجێ بکرێت). هەروەها دەشتوانی داواکاری بۆ دامەزراندن لەهەندێ کاردا پێشکەش بکەیت کە لەبنەڕەتەوە ناتەوێت لەسەر ئەو جۆرەکارانە دابمەزرێیت، چونکە ئەو چاوپێکەوتنانەی بۆئەو جۆرەکارانە ئەنجامیان دەدەیت، هەلێکی باشت بۆ دەڕەخسێنن تاکو مەشق بکەیت، بێ ئەوەی ناچاربیت هەستێکی باش لای ئەوکەسە بەجێ بهێڵێت کەچاوپێکەوتنەکەت لەگەڵدا دەکات.

مامەڵەکردن لەگەڵ کەسایەتیە باڵاکاندا

ئەگەر دڵەڕاوکێت هەیە سەبارەت بەهەڵسوکەوت کردن لەگەڵ کەسایەتیە باڵاکاندا، هەوڵ بدەبەگوێرەی توانا پەیوەندی لەگەڵ چەندکەسێکی باڵادا بگریت.وەك دانانی وادەیەك بۆکۆبونەوە لەگەڵ سەرکارەکەتدا، یان وتوێژێکی ئاسایی لەگەڵ چاودێرێکدا، یاخود کۆبونەوە لەگەڵ بەڕێوەبەری بانکدا بۆ وتوێژکردن سەبارەت بەچۆنێتی وەرگرتنی بڕێ پارە بە (وام).

دەبێ ئەم ڕێگەچارەیەی کەهەڵی دەبژێریت چەند کەسایەتیەکی جۆراو جۆربگرێتەوە لەوانەی خاوەنی دەستەڵاتن و تۆسڵ دەکەیتەوە لەمامەڵەکردن لەگەڵیاندا.

توخن کەوتنی ئەو هەستانەی دوودڵیت بۆ دروست دەکەن

لەبەشی پێشودا باس لەنەخشەکانی تایبەت بەتوخن کەوتنی ئەوبۆنانەکرا، کە دەبنەهۆی ترس ودڵەڕاوکێ بۆمرۆڤ.. وەلێ ئەوکەسانەی کەڕێژەیەکی بەرزیان لەدڵەڕاوکێ وشەرمدا تۆمارکردووە، تەنها لەوەناترسن کەشتێکی ناڕاست بڵێن یاخود لەوەی بەگەمژەو دەبەنگ بێنەبەرچاوی خەڵك، بەڵکوتەنانەت لەوەش دەترسن کەهەرجۆرە ئاسەوارو نیشانەیەکیان لێ دەربکەوێت کەئاماژە بێت بۆئەوەی دڵەڕاوکێیان هەیە.یانی لەوەش دەترسن کە بەرانبەرەکانیان تێبینی ترس ودڵەڕاوکێکەیان بکەن.

لەڕاستیدا، هەمووخەڵکی ئاسەوارەجەستەییەکانی شەرمکردنیان پێوەدەردەکەوێ. من بەشبەحاڵی خۆم لەگەڵ برا دەرەکانمدا لێکۆڵینەوەیەکم بڵاوکردەوە کەلەسەر قوتابیانی زانکۆئەنجام درابوو، لەوانمان پرسیبوو: ڕادەی دووبارە بوونەوەی نیشانەی جەستەییەکانی شەرمکردن لەتۆدا چەندە؟

ئەنجامەکە بەم شێوەیە بوو: لەکۆی (٨١) قوتابی (٧٣) کەسیان گوتبویان بەچڕی ئارەق دەکەنەوە لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا. (٥٨٪) یان گوتبویان دووچاری لەرزینی دەست وئەژنۆکان دەبین، (٧٥٪) سورهەڵگەڕانی ڕوخساریان هەیە،..(٥٩,٣٪) ش دەنگیان دەلەرزێ لەکاتی قسەکردن لەبەردەم خەڵکیدا.هەندێ قوتابی تر ئاسەوارو

نیشانەی دیکەشیان هەبوو وەك: ٧١,٦٪ لێدانی بەپەلەی دڵ، زمان گیری (٥٦,٨٪) بەناڕەحەت قسەکردن (٨١,٥٪).

ئەگەر تۆش هەمان جۆرەنیشانەت هەیە، باش بزانە کەتەنهانیت.ئەگەر بەردەوام هەوڵ بدەیت خۆت لەوبۆنانە دوور بخەیتەوە کەئەو شەرم ونیشانانەی شەرمکردنت بۆدروست دەکەن، ئاگاداربە هەستی ترسانت لەو بۆنانە بەتەواوی درێژە دەکێشێت. تاچەندە ماوەیەکی درێژتر لەهەستە قەڵس کارەکان بترسیت و توخنیان نەکەویت، ناسۆرەکانت لە داهاتودا بەردەوامتر دەبن.باشترین ڕێگە بۆ توخن کەوتنی هەستە نێگەتیڤەکانت وململانێ لەگەڵیاندا، ئەوەیە کە بەئەنقەست توخنی بۆنەکان بکەویت.لەخوارەوە هەندێ نمونە دەخەینەبەرچاوت کەلەوانەیە یارمەتیت بدەن لە کەمکردنەوەی ڕێژەی ترس ونیشانەکانی دڵەڕاوکێدا:

- ئەگەر لەوەدەترسیت لەبەردەم خەڵکیدا ئارەق بکەیتەوە، هەوڵ بدە بەئەنقەست ئارەق بکەیتەوە ئەوجا بچیتە ناوکۆبونەوە وبۆنەکانەوە. بەرلەوەی بچیتە ناو ئاهەنگێك چەندجارێك بەدەوری ئەو هۆڵەدا بسوڕێرەوە کە ئاهەنگەکەی تیادا سازئەدرێ، یان پۆشاکێکی لەخوری دروستکراو لەبەربکە، بۆئەوەی ئارەق بکەیتەوە! بەئارەقەوە خەڵکی بت بینن ئیتر سامت دەشکێ.
- ئەگەر لەسورهەڵگەڕانی ڕوخسارت دەترسیت، خۆراکی تون وگەرم بخۆ، یان دەرمان (سوراو) لەڕوخسارت هەڵبسوو، یان خۆت هیلاك بکە ومەشقی جەستەیی بکە باڕوخسارت سورهەڵگەڕێ وخەڵکی بەوشێوەیە بت بینن وشەرمت بشکێ.

- ئەگەر لەوەدەترسیت لەبەردەمی خەڵکیدا بلەرزیت، هەوڵ بدەلەکاتی نانخواردندا بەئەنقەست دەستت بلەرزێنە، یان لەکاتی نوسیندا یان لەکاتی هەڵگرتنی کوپێکدا.
- بەمەبەستی بەرەنگاربوونەوەی شپرزبوونی بیرۆکەکانت لەکاتی نمایشکردندا، هەوڵ بدە ڕۆڵی خۆت لە بیر بچێتەوە کاتێ قسەدەکەیت.

ئەمجۆرە هەڵسوکەوتانە یارمەتیت ئەدەن لەتێگەشتن لەوەی ئەنجامەکانی تاقیکردنەوەی هەرکام لەونیشانانە زۆر سادەو کەمتردەبن لەوەی تۆ چاوەڕوانت کردووە.

دیاری کردنی کەلێن وناتەواوی:

ئەگەر ئەوهەڵسوکەوتانە جێبەجێ دەکەیت، کەلەم بەشەدا باسمان لێوەکرد، دەبێ تێبینی دابەزینی ئاستی ترس و دڵە ڕاوکێکەت بکەیت.بەڵام ڕێگەی بەردەمت بۆکۆتایی هێنان بەترس ودڵەڕاوکێ درێژترە لەوە... لەمەودوا هەندێ لەو گرفتانە دەخەینەبەرچاوت کەلەکاتی هەوڵدان بۆچارەسەری دیاردەی شەرم ودڵەڕاوکێ دووچاری هەندێ کەس دەبن. ئەمەوێڕای پێشنیارکردنی چارەسەرەکەشیان.

گرفت: من زۆر سەرقاڵم وناتوانم بگەمە ئاستی جێبەجێ کردنی ئەرکی توخن کەوتنی بۆنەیەکی دیاریکراو.

چارەسەر: هەوڵ بدە لەخشتەیەکدا ڕەفتارەکانی تایبەت بەتوخن کەوتنی بۆنەیەکی کۆمەڵایەتی ڕێك بخەیت لەگەڵ وانەکانی ترتدا.ئەگەر دەترسیت لەوەی کاتی جێبەجێ کردنی یەکێك لەچارەسەرەکانت لەبیربچێتەوە، پشت بە ئامێرێکی ئاگادارکردنەوە ببەستە.ئەگەر هەر

زۆر سەرقاڵیت، دەتوانیت لەهەمان ئەوکاتەدا کەکارێکی ڕۆتینی ئەنجام دەدەیت، مەشقی تایبەت بەکەمکردنەوەی ترس وئاسەوارەکانیشی جێبەجێ بکەیت.

بۆنمونە: لەبری ئەوەی بەتەنها نان بخۆیت، لەگەڵ کەسێکی تردا بیخۆ.ئەگەر هەموو ئەزمونکاریەکانت شکستیان هێنا، ئەوکاتە دیاری ودەست نیشان بکە، کەپێویستە بۆئەنجامدانی مەشقێکی دیاریکراو.چەندڕۆژێ مۆڵەت لەکارەکەت وەربگرە، لەماوەی ئەو مۆڵەتەدا مەشقی تایبەت بەکەمکردنەوەی ڕادەی ترس وشەرم ودڵەڕاوکێ ئەنجام بدە.

گرفت: من زۆر دەترسم لەوەی مەشق بکەم.

چارەسەر: ئەگەر ناڕەحەتی دێتەبەردەمت لەئەنجامدانی مەشقێکی دیاریکراودا چارەسەری زۆر ئاسانە.هەوڵ بدە تاقیکردنەوەیەکی ئاسانتر ئەنجام بدەیت، ئینجا پەیتا پەیتا ناڕەحەتترو ناڕەحەتترین تاقیکردنەوە بێنەپێشەوەو ئەنجامیان بدە.

گرفت: وێڕای ئەنجامدانی مەشقی تایبەتیش، هەست بەدابەزینی ئاستی شەرم ودڵەڕاوکێ وئاسەوارەکانیان ناکەم!.

چارەسەر: چەند هۆکارێک هەن کەئاستی شەرم ودڵەڕاوکێکەت بەبەرزی دەهێڵنەوە.لەوانە:

ئاسایی لەگەڵ هەرتوخنکەوتنێکدا مەرج نیە ڕادەی ترسەکەت دابەزێ .بۆیە ڕۆژی دواتر هەمان تاقیکردنەوە ئەنجام بدەرەوە. ڕەنگە لەجاری دووەمدابەخت یاوەرت بێت.بەڵام هەندێ جاری تر ئاستی ترسەکەت هەربەرزە.ئەمەش بەڵگەیە لەسەرئەوەی تۆ:

١) بیرلەئەگەری ئەنجامی خراپی لەناکاو دەکەیتەوە.

٢) زیادەڕەوی دەکەیت لەپشت بەستن بەڕەفتارەخۆپارێزیەکان.

٣) لەتاقیکردنەوەیەکی زۆر ناڕەحەتەوە دەست پێ دەکەیت.

لەبیرت نەچێ، بۆ زاڵ بوون بەسەر بیرکردنەوەی نێگەتیڤدا، نەخشەکانی (قبوڵکردنی ئیدراکی) بەکاربێنە.هەوڵ مەدە ڕەفتارە خۆپارێزیەکان بەکاربێنیت.دواجار: ئەگەر بۆنەیەک دەبێتەهۆی هەڵچونت، بگەڕێ بۆنەیەکی ئاسانتر تاقی بکەرەوە.

((بەشی پێنجەم))

گۆڕینی شێوازی پەیوەندی گرتن لەگەڵ ئەوانی تردا وباشکردنی پەیوەندیەکان

زۆربەی کات، ڕواڵەتی ئەوکەسانەی دەترسن لەوەی بەناشیرین وناشایستە بێنەبەرچاوی بەرانبەرەکانیان، لەڕاستیدا جوان وسەرنج ڕاکێشە، توانای جێبەجێ کردن وئەداشیان لەوە زۆرباشترە کەخۆیان گومانی پێ دەبەن.کەچی وێڕای ئەوە، هەندێ لەشەرمنەکان خۆیان بەو جۆرە باش وشایستەیە پیشان نادەن، ئەمەش لەبەرچەندهۆیەك، لەوانە:

١)هەندێ لەوکەسانە دەرفەتی ئەوەیان چنگ ناکەوێ کەبەهرەکانی پەیوەندی گرتنی تێداپەرە پێ بدەن، تاکو بتوانن لە بۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا بەشێوازی چالاکانە وپێویست ڕەفتاربکەن، ئەدی ئەوان بەدرێژایی چەندین ساڵ خۆدوور دەخەنەوە لەبۆنە کۆمەڵایەتیەکان...

لەڕاستیدا باشترکردنی هونەری کارلێکە کۆمەڵایەتیەکان پێویستی بەموماره‌سە هەیە،وەك هونەری سەرکردایەتی. بۆ نمونە: بەبێ ئەنجامدانی تاقیکردنەوەیەکی پێشوەخت لەسەر چاوپێکەوتنێکی وەرگرتنی کار، ئەگەری ئەوە لە ئارادانیە کەسێك بتوانێ یەکەم چاوپێکەوتن بەسەرکەتوویی بۆ وەرگرتنی کارێك ئەنجام بدات.

٢)هۆکارێکی تریش هەیە، ئەویش پەیوەستی دڵەڕاوکێیە بەئەدای لاوازەوە، هەرئەوەش خودی دڵەڕاوکێیە ودەبێتە هۆی کەمبونەوەی توانای مرۆڤ لەوەی کارایی خۆی بسەلمێنێ.بۆنمونە: ئەگەر لەکاتی نمایشکردنی چالاکیەکدا دڵت بەپەلە لێ ئەدات، بێگومان بیروهزرت لەگەڵیدا پەرت دەبێ، چونکە ئاگایی تۆلەو بارەدا ئابلۆقە ئەدرێ بەڕواڵەتی دەرەکیتەوە...

٣)هەندێ لەهێڵە کرداریەکانی خۆلادان لەبۆنەیەکی کۆمەڵایەتی، هەروەها ڕەفتارە خۆپارێزیەکانیش، ڕێگەچارەگەلێکن کەهەندێ کەس بەبەڵگەی قەڵس بوونی ئەژماردەکەن، یان بەنیشانەی توڕەیی ونەبوونی لێهاتوویی وگۆشەگیری لەقەڵەم ئەدەن. ئەم تێگەشتنەش وادەکات خەڵکی کاردانەوەیان بگۆڕن.بەواتایەکی دی: ڕەنگە ئەو ڕەفتارانەی کەتۆپەیڕەویان دەکەیت بۆئەوەی دووربکەویتەوە لەکاردانەوەی خراپی خەڵك، زۆرجار ببنەهۆی ئەوەی خەڵکی کاردانەوەی خراپ لە بەرانبەرتدا نیشان بدەن!!.

لەگەڵ توخن کەوتنی بەردەوامی ئەو بۆنە کۆمەڵایەتیانەدا کەلێیان دەترسیت، لەڕێی هەوڵدانی بەردەوامەوە بۆململانێ کردنی بیرکردنەوە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانت، ئەگەری زۆرهەیە بۆئەوەی بتوانیت هەست

بەدڵنیایی وخۆشحاڵی بکەیت. لە ئەنجامی ئەوەشدا، توانای ئەداکردنیشت بەرەوباشتردەچێت. بەواتایەکی تر: هیچت لەسەرنیە جگەلەپێڕەوکردنی نەخشەکردەییەکانی بەشی سێیەم وچوارەمی ئەم کتێبە، تاکوبتوانیت توانا و سەلیقە کۆمەڵایەتیەکانت لەپەیوەندی گیریدا پەرەپێ بدەیت.

سەرباری ئەوەش، فێربوونی هەندێ ئامارژەی تایبەت بەبواری پەیوەندی گیری، یارمەتیت ئەدات بۆڕاستکردنەوەی سەلیقەکانی پەیوەندی گیری کۆمەڵایەتیت. ئەم بەشە هەندێ پێشنیار دەخاتە بەردەمت تاکوبتوانیت دووربکەویتەوە لە پێڕەوکردنی ڕەفتارە دڵەڕاوکێ هێنەرەکان، واتە ئەو ڕەفتارانەی کەدەبنەهۆی ئەوەی خەڵکی کاردانەوەی خراپیان ببێت لەبەرانبەرتدا.

لەکاتی خوێندنەوەی ئەم بەشەدا، لەبیرت نەچێ هەرچەندە توانار سەلیقەی کۆمەڵایەتیت گەورەبێ، هەرگیز ناگەیتە کەماڵ. بەڵکو وەکو زۆربەی خەڵك جاروبار لەقسەکردندا قسەدەبزرکێنی، هەندێ جار هەستی نەخوازراو لای بەرانبەرەکانت دروست دەکەیت... بەڵام باشیەکەی لەوەدایە کەگرنگ ئەوەنیە تۆلەهەموو بۆنەکاندا بەشێوەیەکی نمونەیی دەربکەویت ورەفتار بکەیت. چونکە ئەوەشتێکی ئەستەمە. شیاوی باسە، ئەو ڕەفتارانەی کەلەبۆنەیەکی کۆمەڵایەتیدا دەگونجێن و دەبنەمایەی سەرکەوتن بۆت، لەبۆنەیەکی تردا ناگونجێن. ئەم جیاوازیەش پشت بەچەندشتێ دەبەستێ، وەك: بەهاکان، چاوەڕوانیەکان، ئەزمونەکانی ژیان، پاشخانی ڕۆشنبیری ئەوکەسانەی کارلێکیان لەگەڵ دەکەین. بۆ نمونە: ئەو شێوازەی

کەبەکاری دێنیت بۆقەناعەت کردن بەکچێك تاکو ژوانت لەگەڵدابگرێ، گونجاونیە بۆکچێکی تر.

دڵەڕاوکێ کاریگەری دادەنێت لەسەر ڕواڵەتە جۆراوجۆرەکانی پەیوەندی گیری، وەك ئەدای کەسێك لەکاتی چاوپێکەوتنی وەرگرتنی کاردا، لەکاتی قسەکردنیدا بۆخەڵك، یان لەپرۆسەی دانوستاندنیدا، تەنانەت لەکاتی وتوێژی ئاسایشدا...لەم بەشەدا جەخت دەکەینەوە لەسەر بەهرەکان لەچوارچێوەی دوو بواردا:

پەیوەندی گرتنی نازارەکی (زمانی جەستە، لێکخشانی دیدەنی، ڕواڵەتەکانی تر) هەروەها گرێدانی وتوێژ...چەندین پەرتوك لەکتێبخانەکاندا هەن کەبۆئەوە نوسراون بەهرەکان پەرەی پێ بدەن، لەچەندین بواردا، وەك بوارەکانی: وتوێژکردن ونمایش کردن و(وادە) دانان و..هتد..

پەیوەندی گرتنی نازارەکی

کاتێ بیرلەپەیوەندی گرتن دەکەینەوە، یەکسەر ئەو وشانەمان بەبیردادێت کەلەکاتی پەیوەندی گرتنەکەدا پێویستە بەکاریان بێنین.ئەمە لەکاتێکدا گەلێ پێکهێنەری نازارەکی لەپەیوەندی گرتندا بوونیان هەیە، وەکو: ئامارژەکانی ڕوخسار، لەرەکانی دەنگ، زمانی جەستە، لەبەرئەوە ئاسانە هەڵەبکرێ لەڕاڤەکردنی ئەو نامەیەی کەبەپۆستی ئەلیکترۆنی دەنێردرێ.

ئاشکرایە نامەئەلیکترۆنیەکان لەو ئامارژە نازارەکیانە هەڵدەبوێرێ کەیارمەتیمان دەدەن لەتێگەشتنی ناوەڕۆکی پەیامەکاندا..لەبەرئەوە

ئاسانە گەر بەهەڵە لەگاڵتەوگەپێك لەچاتدا تێ بگەین وبەتوانجێکی شەرمهێنەری لەقەڵەم بدەین. لێ ئەوەی ئەم کەلێنەپڕدەکاتەوە بوونی چەندجەفەنگێکی تایبەتە لەماسنجەردا کەلەشێوەی کەللەسەری مرۆڤدان وئاماژەن بۆحاڵەتەکانی گریان وپێکەنین وخۆشحاڵی وتوڕەیی و..هتد، ئەمە وێڕای ئەو جەفەنگە بێزارکارانەی کەدەبنەیارمەتی دەرمان بۆگەیاندنی پەیامی نازارەکی بەبەرانبەرەکانمان. ئەودەمانەی لەڕێی ئینتەرنێتەوە پەیوەندی دەگرین.

زۆربەی کات، کەسە شەرمنەکان یاخود ئەوانەی دڵەڕاوکێیان هەیە هەندێ ڕەفتاری وادەکەن کەماوەی کارلێکیان لەگەڵ کەسانی تردا کورت بکاتەوە، لەو ڕێگەیەشەوە ڕادەی سەختی کارلێکەکە خاودەکەنەوە.بەواتایەکی تر: شەرمنەکان هەوڵ ئەدەن پەیوەندی گیری نەکەن، نەبادا لەلایەن ئەوکەسانەوە کەپەیوەندیان لەگەڵ دەگرن حوکمی نەخوازراویان لە بارەوە بدرێ!!...

بەڵام خۆپەیوەندی نەکردنی یەکجارەکی کارێکی ئەستەمە. چونکە ئەگەر بتوانیت بەتەواوی خۆت دووربخەیتەوە لە بەشداری کردنی کۆبونەوەو ئاهەنگەکان، دیسانەوە لەڕێی ئەو خۆدوورخستنەوەیەتەوە پەیامێك بەوکەسانە دەدەیت کە چاوەڕوانی ئامادەبوونی تۆیان کردووە!!.

بۆنمونە: ئەوانەی چاوەڕوانی ئامادەبونت دەکەن، لەچەندجار ئامادە نەبونتدا دەگەنە ئەو بڕوایەی کەتۆکەسێکی شەرمنیت، یان کەمتەرخەمیت، یان تەمبەڵیت یاخود سەرقاڵیت، یان چێژلەهاوڕێیەتی ئەوان وەرناگریت. سەرباری خۆدزینەوەی تەواوەتی لەبۆنەکان، هەندێ

ڕەفتاری زیرەکانەی نازارەکی دیکە پەیوەندییان بەدڵەڕاوکێوە هەیە، وەکو:

- خۆدوورخستنەوە پەیوەندی گیری دیدەنی (پەیوەندی گرتن بەچاو).
- بەتەواوی دوورکەوتنەوە لەزەردەخەنە.
- زەردەخەنەی زۆر.
- قسەکردن بەدەنگی زۆر نزم.
- زۆر بەپەلە قسەکردن.
- نیشاندانی قەڵسی یان ئەوەی کارێکی بەپەلەت هەیە وەك (بەپەلە ڕۆشتن).
- ڕاوەستان لەپەنای دیوارێکدا زۆر دوور لەخەڵکی تر.

لەزۆربەی حاڵەتەکاندا، هەریەك لەو ڕەفتارە نازارەکیانە پەیامێك دەدەنە بەرانبەرەکانت کەکورتەکەی دەڵێت:(لەدووری منەوە ڕاوەستن) یان (تکایە لێم دووربکەونەوە) ئەگەرچی بەزمان هەندێ قسەی پێچەوانەی ئەو پەیامەنازارەکیانەش بکەیت. ئیدی جێگەی سەرسوڕمان نیە کە بەرانبەرەکانیشت بەگوێرەی ئەو پەیامە نازارەکیە کارلێکت لەگەڵدا بکەن و هاوسۆزیەکی کەمترت لەبەرانبەردا نیشان بدەن...

بەڵام ڕەفتارەکانی تر (وەك پەیوەندی گرتنی دیدەنی گونجاو، ڕاوەستان لەدووریەکی گونجاوەوە، قسەکردن بەدەنگێکی گونجاو، دانیشتنی گونجاو)یارمەتیت ئەدەن لەوەدا بتوانیت هەستی باش وکاردانەوەی پۆزەتیڤ لای بەرانبەرەکانت دروست بکەیت.

مەشق: ڕەفتارە نازارەکیەکانت تۆمارو تاقی بکەرەوە:

ئایا لەکاتی پەیوەندی بەستنی نازارەکیدا هەست بەدڵەڕاوکێ دەکەیت؟ لەتیانوسی تێبینیەکانتدا هەندێ لەو میکانیزمانە تۆماربکە کەلەمیانەیانەوە پەیوەندی گیری نازارەکی ئەنجام بدەیت دووچاری کاردانەوەی خراپ دەبیتەوە لەلایەن بەرانبەرەکانتەوە. ئینجا هەوڵ بدە لەماوەی چەندهەفتەیەکدا ئەو ڕێگایانە بگۆڕەکە تائەم دەمە پەیوەندی گیریت لە ڕێیانەوە ئەنجام داوە.

بۆنمونە: هەوڵ بدەلەپەیوەندی گرتنی دیدەنی نازارەکیدا چەندڕێگەیەکی هەمەچەشن بەکاربێنیت، پاشان تێبینی کاردانەوەی بەرانبەرەکانت بکە...ئایا کاردانەوەی خاوەن کۆگایەك دەگۆڕێت ونەرمتر ڕەفتارت لەگەڵدا دەکات کاتێ تۆ زەردەخەنەی لەڕوودا دەکەیت؟ئەنجامەکانی ئەو تاقیکردنەوەیە تۆماربکە.

سەلیقەکانی وتوێژ

زۆربەی جارخەڵك بەناڕەحەت دەتوانن لەکاتی وتوێژدا باس وخواسی کاروبارەکانیان بکەن، بەتایبەت ئەگەر هەست بە دوودڵی وقەڵسی بکەن.بۆیە زۆر بەخێرایی کۆتایی بەوتوێژەکانیان دێنن، یاخود هەوڵی بێ دەربەستانە ئەدەن بۆ درێژکردنەوەی وتوێژەکەیان ئەگەرچی بەخاڵی کۆتاییش گەشتبێ...جاری واهەیە دڵەڕاوکێ والەهەندێ کەس دەکات زۆرقسە بکەن، ئەو فرەبڵێیەش کاردانەوە وهەستی خراپ لای بەرانبەرەکانیان دروست دەکات، لەماوەی داهاتوودا هەندێ لەوباسوخواسە بەربڵاوانە دەخەینە بەرچاو کەلەکاتی

وتوێژدا باسیان لێوەدەکرێ، ئەمە وێڕای هەندێ پێشنیار سەبارەت بە چۆنێتی چارەسەرکردنی چالاکانەی ئەو جۆرە بۆنانە لەحاڵی ڕودانیاندا.

دەست پێکی وتوێژ

ئەگەرچی وادیارە دەست پێکردنی وتوێژکارێکی سەخت بێت. بەڵام پەیتا پەیتا لەگەڵ مومارەسەی زیاتردا ئاسانتردەبێ. سود لەودەرفەتانە وەربگرە کە لەشوێنەگشتیەکاندا دێنەدەستت (وەك ڕاوەستانت لەڕیزی ناو سوپەر مارکێتێکدا) یان لەشوێنی کارکردنتدا، هەروەها لەکۆبونەوەکاندا. ئەگەر هەلی خۆڕاهێنانیشت چنگ نەکەوت، خۆت هەل بڕەخسێنە بەوەی لەڕیزی کەسانی تردا خۆت ببینەوە.

ئاسایی، وتوێژ بەبابەتێك یاخود توانجێك دەست پێدەکات کەمەرج نیە زۆرشەخسی بێت، بەتایبەت ئەگەر ئەو کەسە نەناسیت کەدەتەوێ لەگەڵی بدوێیت. لەم حاڵەتەدا دەتوانیت بەڕستەیەکی ئاوادەست بەگفتوگۆبکەیت: (لێرە دنیازۆر ساردە) یاخود دەتوانیت بپرسیت (ئایا دووچاری قەرەباڵغی زۆر بویت کاتێ هاتیت بۆسەرکارەکەت؟) یاخود دەتوانیت پیایدا هەڵبدەیت وبڵێیت: (کاتژمێرەکەی دەستت زۆر جوانە) یان دەتوانی باسی شتێ بکەیت کەخوێندوتەوە. تاچەندە پەیوەندیت لەگەڵ بەرانبەرەکەتدا قوڵتربێتەوە، بەو ئەندازەیە دەتوانیت لەگەڵیدا باس لەبابەتەتایبەتی وشەخسیەکان بکەیت.

زۆرجار مرۆڤە شەرمنەکان خۆدووردەگرن لەباسکردنی خۆیان. بەڵکو ڕووی گفتوگۆکە وەردەچەرخێنن بەرەو باسکردنی ئەویتر (لەڕێی

پرسیارکردنی زۆرەوە)خەڵکیش بایەخی زیاتر بەوگفتوگۆیانە دەدەن کەزانیاری لەسەرهەردوولایەنی بەشداری گفتوگۆکە تێدابێت.لەبەرئەوە، ئەگەر هەستت کرد تۆلەوکەسانەی کەخۆیان دووردەخەنەوە لەباسکردنی خۆیان، هەوڵ بدە زۆرترین زانیاری شەخسی لەگفتوگۆکاندا بدرکێنی.بۆنمونە: باس لەپشوی کۆتایی هەفتەبکە، هاوڕایی دەربڕەلەگەڵ بۆچونەکانی بەرانبەرەکەتدا لەبارەی ئەو فیلمەوە کەپێکەوە سەیرتان کردوە.چونکە زۆربەی جار کاردانەوەی خەڵك باش دەبێ، کەدەبینن تۆهەلی ئەوەیان بۆدەڕەخسێنی کە زانیاری زیاتر لەبارەی تۆوە بزانن.

پرسیاری چڕو پرسیاری کراوە:

ئەگەربتەوێ هەندێ پرسیار لەبەرانبەرەکەت بکەیت، هەوڵ بدەپرسیارێکی وابکەیت وەڵامەکانی فرەلك وکراوەبن وقسەی زۆر هەڵبگرن.ئەو پرسیارانەی کەگفتوگۆهەڵناگرن، ئەوانەن کەوەڵامەکانیان پێك دێت لەدوو وشە، یان تەنانەت لە دوو پیت. وەکو: نەخێر، خراپ نیە، نا، بەڵێ، ئا...نمونەی پرسیاری چڕئەمانەی لای خوارەوەن:

- پشووی کۆتایی هەفتە لای تۆچۆن گوزەری کرد؟.
- خواردنەکەت پێ چۆن بوو؟
- کارت چیە؟.

لەبەرانبەردا، پرسیارەکراوەکان وەڵامی درێژتریان پێویستە. بەگشتی پرسیارەکراوەکان پارێزگاری لەبایەخی وتوێژەکان دەکەن. نمونەی پرسیاری کراوەش ئەمانەی لای خوارەوە:

- لەپشوی کۆتایی هەفتەدا چ کارێکت کرد؟
- باسی ئەو ژەمە خۆراکەم بۆبکە کەخواردت؟
- باسی کارەکەتم بۆبکە؟

فێری گوێگرتن لەبەرانبەرەکەت ببە:

بەهرەی گفتوگۆکردن تەنها ئەوەنیە فێرببیت چۆن قسەبۆ بەرانبەرەکانت دەکەیت، بەڵکو ئەوەش دەگرێتەوە کەفێرببیت چۆن بەباشی گوێ بۆبەرانبەرەکەت دەگریت..وەلێ زۆرجار دڵەڕاوکێ وادەکات نەتوانی بەباشی گوێ بگریت.هەندێ لە کۆسپەکانی بەردەم گوێگرتنی باش، ئەمانەی لای خوارەوەن:

*هەوڵدان بۆوەڵامدانەوەی قسەکانی بەرانبەرەکەت، لەبری بایەخدان بەوپەیامەی کەئەو دەیەوێ بیگوازێتەوە.

* گوێگرتن بەشێوازی بچڕبچڕ وبەگوێرەی خواستی بۆئەوقسانەی بەدڵی خۆتن.

بۆنمونە: سەرنج چڕکردنەوە لەسەر ئەوگوتانەی بەرانبەرەکەت کەترسی تۆدەسەلمێنن لەوەی بەرانبەرەکەت هەستی کردبێ بەبێتاقەت بونت(وەك سەرنجدان لەم جۆرە ڕستانە: بەڕاستی زۆر هیلاکم، دەبێ بڕۆم) هەروەها فەرامۆش کردنی ڕستە پۆزەتیڤەکانی وەك:(شەوێکی خۆشمان بەسەربرد، دەبێ جارێکی تریش پێکەوە بیبینە دەرەوە).

هەوڵ بدە گوێ بۆسەرجەم ئەو پەیامانە ڕادێری کەبەرانبەرەکەت دەیەوێ بیانگوازێتەوە.چونکە شتێکی زۆرباشە ئەگەر بەرانبەرەکەت هەست بکات تۆبەباشی گوێی بۆدەگریت.پەیوەندی گیری دیدەنی وڕون

کردنەوەی بەشێك لە تەمومژی نێوگوتەکانی بە پرسیارلێکردنی، ئەوە بۆبەرانبەرەکەت دەسەلمێنێ کەتۆبایەخ بەقسەکانی دەدەیت.

پۆزش هێنانەوەی زۆر وداواکردنی دڵنیایی

سیمایەکی تری دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی بریتییە لەوەی مرۆڤە شەرمنەکان زۆر پۆزش دەهێننەوە، تەنانەت زۆربەچڕی هەوڵ دەدەن ودەیانەوێ دڵنیابنەوە لەوەی لای بەرانبەرەکانیان خۆشەویستن، یاخود توانای باشیان هەیە، یاخود لای سەرنج ڕاکێش بوون.ئەگەرچی کارێکی خراپ نیە ئەگەرلەکاتی هەڵەکردندا داوای لێبوردن بکەیت وپۆزش بهێنیتەوە، بەڵام زیادەڕەوی کردن لەپۆزش وداوای دڵنیاییدا، کاریگەری خراپ دادەنێت لەسەرپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان.هیچ کەس پێی خۆش نیە پۆزش بۆشتێك بهێنێتەوە کەگرفتێکی دروست نەکردبێ.بارێکی قورسیشە گەر مرۆڤ لەهەموو هەنگاوێکیدا هەوڵی دڵنیابوونەوە بدات.

کۆتایی هێنان بەوتوێژ

زۆربەی جارئەوانەی دڵەڕاوکێو شەرمیان هەیە، لەکۆتایی هێنان بەوتوێژدا هەڵەدەکەن.بەوەی یان زۆر زوو کۆتایی پێ دێنن (ئەمەش بۆڕاکردن لەبۆنەکە) یاخود تەواودرێژی دەکاتەوە ولەکاتی تەرخانکراو زیادەڕەوی دەکات.جائەگەر تۆدەتەوێ لەوتوێژڕابکەیت، هەوڵ بدە

بۆماوەیەکی درێژ بەردەوامی پێ بدە.لەگەڵ تێپەڕینی کاتدا، بابەتی تر دێنە پێشەوە بۆقسەلەسەرکردن.

ئەگەر خۆت بەبەرپرسیاری درێژکردنەوەی وتوێژێك دەزانی بۆماوەیەکی بێ کۆتایی، دەبێ بزانی باشترین وتوێژ کۆتاییەکی هەرهەیە، بەپێچەوانەوە وتوێژی بێ کۆتایی بایەخی خۆی لەدەست دەدات.زۆربەمان پێمان وایە وتوێژە ئاساییەکان کەباس لەبابەتی ئاسایی بێ بایەخ دەگەن، نابنەجێگەی سەرنج وبۆماوەیەکی درێژ بەرانبەرەکانمان هان نادەن بۆگوێ گرتن.ئەوجۆرە دیالۆگەلەپاش چەندخولەکێ یان زیاتر یاخود کەمتر کۆتایی دێت. بە وشەگەلێکی وەکو:(وازت لێ دێنم بڕۆیت) یاخود(ئێستا وادەیەکی ترم هەیە) دەگاتە بن بەست.وەلێ بەوجۆرە کۆتایی هاتنی وتوێژە ئاساییەکان بەشکستی شەخسی لەقەڵەم نادرێن،چونکە خودی دیالۆگە ئاساییەکان بەشێکن لەخولی دیالۆگە سروشتی و ڕۆتینیەکانی ڕۆژانە.

مەشق: خۆت لەڕۆتینە کۆنەکانت ڕزگاربکە:

کاتێ لەئاییندەدا هەلی وتویژێکت دەست دەکەوێ، هەوڵ بدە هەندێ لەڕۆتینە کۆنەکانت بگۆڕیت.ئەگەر کەمێك باسی خۆت کردوە، هەوڵ بدە لەداهاتودا زیاتر باسی خۆت بکە.ئەگەر پێت وایە تۆبەرپرسیاری ئەوەیت گفتوگۆکان بەخۆشی بمێننەوە، هەوڵ مەدە زۆریش خۆش وخەندەهێنەربن، بۆئەوەی بزانی چی ڕوودەدات. بەکورتی: هەوڵ بدە لە تویژەکانتدا نەرمونیانیەکی زیاترنیشان بدەیت، سەرەڕۆیی کۆمەلایەتی زیاتر ئەنجام بدە، ئەگەر نەخشەیەکت سەرکەوتنی بەدەست هێناوە، هەوڵ بدە لەبۆنەکانی تریشدا هەمان نەخشە دووبارە بەکاربهێنەرەوە.لەتیانوسی ڕۆژانەتدا، گۆڕانکاریە وەدەست هاتوەکان وئەنجامەکانیان (کەبریتیە لەکاردانەوەی بەرانبەرەکانت) تۆماربکە.

((بەشی شەشەم))

داودەرمانەکان

وەك لەبەشی یەکەمدا باسمان لێوەکرد، ئەوکەسانەی ئاستێکی زۆربەرزیان لەشەرم ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی هەیە، دووچاری گرفتێك بوون کە پێی دەگوترێ (ئاڵۆزانی دڵەڕاوکێ کۆمەڵایەتی).توێژەرەکان هەندێ ڕێ وشوێنی بەسودیان دیاری کردووە بۆچارەسەرکردنی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی، وەك چارەسەرەئیدراکی ورەفتاریەکان (بگەڕێرەوە بۆبەشەکانی ۳و٤و٥) ئەمەوێڕای چارەسەرکردن بەداودەرمان.

ئەگەرچی دەرمان بەکارناهێنرێ بۆچارەسەری ئاستەنزمەکانی شەرم ودڵەڕاوکێ، بەڵام کاریگەری زۆری هەیە لە چارەسەرکردنی حاڵەتەکانی (ئاڵۆزانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی)دا.بۆچارەسەری ئەوگرفتە، ئەم بەشە هەندێ لەو داودەرمانانە دەخاتە بەرچاو کەبەتایبەت لەماوەیەکی کورتدا چارەسەری دەرونی مسۆگەردەکەن.

ئایا پێویستە بیرلەبەکارهاوردنی دەرمان بکەیتەوە؟

بەرلەوەی بڕیاربدەیت لەوەی بەکارهاوردنی دەرمان باشەبۆت یاخود خراپە، زۆرگرنگە چاوبەسود وزیانەکانی ئەو دەرمانانەدا بگێڕیتەوە کەبەکاردەهێنرێن بۆچارەسەرکردنی (ئالۆزانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی).

سودەکانی چارەسەرکردن بەدەرمان:

*دەرمانەکان کاریگەرن.زۆربەی ئەوانەی دەرمانیان بەکارهێناوە، دەست بەجێ هەستیان بەکەم بونەوەی ئاسەوارەکانی دڵەڕاوکێ وشەرم کردووە.ئەگەرچی دڵەڕاوکێ بەتەواوی بن بڕنابێت، بەڵام لەدوای بەکارهاوردنی دەرمان بەتەواوی دادەبەزێت.

* تاڕادەیەکی باش دەست کەوتنی دەرمان ئاسانە.هەرپزیشکێ بگری(پزیشکی خێزانەکەت یان هەرنۆژدارێکی دەرونی) دەتوانێ بڕیار لەسەر دەرمانەکە بدات.تەنانەت لەهەندێ ناوچەدا هەرکەس شارەزایی لەبوارەکانی تریشدا هەبێ (واتەمەرج نیە پزیشک بێت) دەتوانێ بڕیارلەسەر دەرمانەکە بدات بۆئەوەی کەسێك بەکاری بهێنێ.

* بەکارهاوردنی ئاسانە.تۆتەنها ئەوەندەت لەسەرە، وادەی خواردنی دنکۆڵە حەپەکەت لەبیرنەچێت.

* لەوانەیە دەرمان کاریگەری زۆرتری هەبێت لەڕێگە ئیدراکی وڕەفتاریەکانی تر، بۆنمونە: دەرمانەکانی دژەخەمۆکی (کەلەم بەشەدا دەیان خەینەڕوو) لەماوەی یەك مانگدا کاریگەرییان دەردەکەوێ، هەندێ دەرمانی تر زووتر ئاسەواریان دەبینرێ.لەبەرانبەریشدا،

بەشێوەیەکی گشتی دەرمانەدەرونیەکان لەماوەی دوومانگدا ئاسەواریان دەردەکەوێ.

* زۆربەی کات، دەرمان تێچوی کەمترەوەك لەچارەسەرە دەرونیەکانی تر، بەتایبەت لەماوەی کورتدا.وێڕای بەرز بونەوەی نرخی هەندێ لەدەرمانەکان، بەڵام دانیشتنە هەفتانەکانی چارەسەری دەرونی تێکچونیان زیاترە، بەڵام ئەوەندە هەیە تێچونی دەرمان (لەماوەی درێژدا) پەیتاپەیتا زیاد دەکات، تاکو لەڕادەی دانیشتنەکانی چارەسەری دەرونی لەگەڵ پزیشکدا تێدەپەڕێت.

زیانەکانی چارەسەرکردن بەدەرمان:

* هەموودەرمانەکان کاریگەری لاوەکییان هەیە. زۆربەی کات، کاریگەریەلاوەکیەکان، بەلاوازی دەردەکەون، زۆربەی خەڵك دەتوانن بەرگەی ئەوکاریگەریانە بگرن، هەروەها کاریگەریەکان لەماوەی چەندهەفتەی سەرەتای بەکارهاوردنی دەرمانەکاندا نامێنن وبزردەبن...ئەمەش پەیوەستە بەجۆری ئەو دەرمانانەوە کەبەکاردەهێنرێن.ئەگەر کەسێك هەستی کرد کاریگەریە لاوەکیەکان زۆر بەهێزن وبەرگەیان ناگرێت، دەتوانێ دەرمانێکی تربەکاربێنێ کەکاریگەری لاوەکی لاوازتری هەبێ.

* کاریگەری دەرمانەکان تائەوەندە بەردەوام دەبێ کەکەسەکە دەرمانەکانی بەکاربێنێ، مەرج نیەدوای وازهێنانی لە بەکارهاوردنی دەرمانەکان، هەمان کاریگەری پێشوی لەسەر بمێنێ.ئەگەری گەڕانەوەی کەسەکە بۆحاڵەتی پێشوی لەکاتی بەکارهاوردنی دەرماندا

زیاتره وەك لەئەگەری گەڕانەوەی بۆحاڵەتی پێشوی لەپاش ڕاوەستانی دانیشتنەکانی چارەسەری دەرونی.یانی ڕێگەئیدراکی وڕەفتاریەکان (لەماوەی دووردا) کاریگەرییان زیاتر و لەبەرچاوتر دەبێ وەك لەدەرمان.

* دەرمانەکان بۆئەوەی سودی تەواوبگەیەنن پێویستە بۆماوەی چەندساڵێ بەکاربهێنرێن، ئەمەش وادەکات تێچویان زیاتربێت وەك لەدانیشتەکانی چارەسەری دەرونی، چونکە ئەودانیشتنانە بۆماوەی چەندمانگێ بەردەوام دەبن.

* ڕەنگە هەندێ لەدەرمانەکانی چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی تێکەڵ بن لەگەڵ دەرمانی تردا یان لەگەڵ کهول یان دەرمانی تری بێهۆشکەردا. سەرباری ئەوەش، ڕەنگە هەندێ دەرمان کاریگەری خراپ بکەنەسەر ئاسەوارە تایبەتەکانی نەخۆشیە جۆراوجۆرەکان(وەك ئەگەری بەرزبونەوەی پەستانی خوێن....هتد) . یاخود هەندێ دەرمان کاریگەری لەسەر سکپڕی وشیردان دروست دەکەن.لەبەرئەوکاریگەریە دەبێ دەرمانەکان تەنها لەسەر ڕاسپاردەی پزیشك بەکاربهێنرێن..یانی: دەرمانەکانی خەمۆکی خوشکەکەت بەکارمەهێنە، تەنها لەبەرئەوەی سەردانێکی پزیشك نەکەیت.

* مرۆڤ بەناڕەحەت دەتوانێ وازلەبەکارهاوردنی هەندێ لەدەرمانەکان بهێنێ، چونکە کاریگەری زۆر قەڵسکاری لەسەر دەردەکەوێ.

هەندێ کەس بەناڕەحەت دەتوانن بڕیاربدەن لەوەی دەرمان بەکاربهێنن یاخودنا.لەوانەیە پێیان وابێ بەکارهاوردنی دەرمان مانای لاوازیە یان دەبێتە هۆی گۆڕانێکی خراپی واکەڕاست کردنەوەی

ئەستەم بێ. ئەوجۆرە کەسانە لە هەردوو بارەکەدا بەهەڵەدا چوون. چونکە خەڵکی لەهەمووچین وتوێژەکان دەرمان بەکاردەهێنن بۆ خۆڕزگارکردن لە گرفت وئازارەکانیان. وێڕای ئەوەش، بەگوێرەی زانیاری ئێمە، بەکارهاوردنی ڕاست ورەوانی ئەودەرمانانەی کە تەرخانکراون بۆچارەسەرکردنی ڕاڕایی وشەرم، کاریگەری وگۆڕانکاری هەمیشەیی دانانێن لەسەر بەکارهێنەرەکەی لەسەر ئاستی کاروتەندروستیدا. ئەگەر لەماوەی بەکارهاوردنی دەرمانەکاندا هەستت بەهەندێ ئاسەواری لاوەکی کرد، بێگومان بە ئەوئاسەوارانە لەگەڵ کۆتایی هاتنی بەکارهێنانی دەرمانەکاندا خەفەدەبن.

ئەگەر لەتواناتدا هەبوو شان بەشانی خواردنی دەرمانەکان پێڕەوی لەشێوەی چارەسەری ئیدراکی ورەفتاریش بکەیت، دەتوانیت یەکێکیان یاخود هەردوکیان پێکەوە بەکاربهێنێت، ئەگەر هەڵبژاردەکەش هەڵەبێت، دڵنیابە شتێکی زۆرت زیان نەکردووە. بۆنمونە: ئەگەر دەرمانێك بۆ تۆ گونجاو نەبوو، دەتوانیت دەرمانێکی تربەکاربێنی، یاخود پەنابەریتە بەرچارەسەری ئیدراکی، یان هیچ چارەسەرێك بەکارنەهێنێت. یانی بڕیارەکەت بگۆڕیت.

هەڵبژاردنی دەرمانە باشەکان

لەدوای ئەوەی بڕیارتدا دەرمان بەکاربهێنیت، ئیتر دەپرسیت کام دەرمانە باشە بۆبەکارهێنان؟ تەنها سێ دەرمان هەیە (هەرسێکیشیان دژی خەمۆکین) کە پشتیوانی (بەڕێوەبەرێتی خۆراك ودەرمانی ئەمریکی)ناسراو بە(FDA) یان لێدەکرێ.

سێ دەرمانەکەش بریتین لە:

١)پارۆکسیتینparoxetineکە (پاکسیلpaxil)یشی پێ دەوترێ.

٢)دەرمانێك کەتازەداهێنراوە بەنێوی (ڤینلافاکسین-venlafaxine) کە (ئیفیکسورئێکس ئاڕ- effexor XRیشی دەگوترێ.

٣) هەروەها (سیرترالین-sertraline) کە (زولۆفت -zoloft)یشی پێ دەگوترێ.

هەندێ دەرمانی دیکەش هەن کەکارایی خۆیان سەلماندوە لەچارەسەرکردنی ئەوگرفتەدا، ئەگەرچی بەشێوەیەکی فەرمی وەکو دەرمانی چارەسەری گرفتەکە نەناسراون و پشتیوانییان لێ نەکراوە..وێڕای ئەوەش هەموو ئەو دەرمانانەی لەم بەشەدا دەیانخەینەڕوو، کارایی خۆیان لەچارەسەری گرفتەکەدا سەلماندوەو ئەوەش ئاشکرابووە کە دەرمانگەلێکی بێ کێشەو بێ وەیین.

چەندین فاکتەر لەگۆڕێدان کە(بەڕێوەبەرێتی خۆراك ودەرمانی ئەمریکی) پشتیان پێ دەبەستێ لەکاتی هەڵبژاردنی دەرمانێکدا، یەکێك لەو فاکتەرانە بریتیە لەسەلماندنی کارایی وبێ وەیی دەرمانەکە، هەروەها دەبێ ئەوکۆمپانیایەی دەرمانەکەی خستۆتە بازاڕو بانگەشەی بۆدەکات، مەبەستی لێی چارەسەری گرفتێك بێت.بەڵام بۆئەوەی تۆ دەرمانەکە بەکاربهێنی تەنها ئەوەندەبەس نیە کەلەلایەن ئەو بەڕێوەبەرێتیەوە پشتگیری کرابێ، بەڵکو دەبێ پزیشکەکەت کاتێ بڕیار لەسەردەرمانێك بۆتۆ بدات، کەلەهەموو ڕوەکانەوە لەگرفتەکەو دەرمانەکەیش بکۆڵێتەوە...

لەنێوئەو فاکتەرانەدا کەهانی پزیشکەکەت ئەدەن بۆئەوەی بڕیار لەدەرمانێك بدات بۆت، ئەم خالانە ئاماژەی پێ دەدەین:

١- جۆری ئەوئاسەوارانەی کەتۆبەدەستیانەوە دەنالێنیت.

٢- ئەو ئاسەوارە لاوەکیانەی کەدەبنە هاوڕێی دەرمانە جۆراوجۆرەکان.

٣- بەدەمەوەهاتنی پێشوت بۆدەرمانەکان.

٤- بەدەمەوەهاتنەکانی پێشوت بەهۆی بەکارهاوردنی دەرمانگەلێك کەبۆئەندامە نزیکەکانی خانەوادەکەت نوسراون.

٥- تێچوی دەرمانەکان.

٦- کارلێکە چاوەڕوانکراوەکانی نێوان ئەو دەرمانەی کەتۆبەتەمایت بەکاری بهێنیت لەگەڵ هەردەرمانێکی تردا(وەك چارەسەرە گژوگیاییەکان).

٧- ڕەچاوکردنی ئەوەی ئایا کهول بەکاردەهێنیٚ.

٨- چەندە بەخێرایی دەتوانی لەبەکارهاوردنی دەرمانەکە دەست هەلگریت(واتە ئایادواجار ئالودەنابیت بە دەرمانەکەوە).

دەرمانە بەسودەکان بۆچارەسەری گرفتی دلەڕاوکیٚ وشەرم، پێك دێن لەمادەی دژە خەمۆکی.جگەلەوەش ڕێبەرێکی ڕێنمایی کردن هەیە بۆ چۆنێتی بەکارهاوردنی دەرمانەکان.بەشەکانی داهاتووی ئەم کتێبە لەهەموو ئەو ڕووانە دەدویٚ.

دژە خەمۆکیەکان

ڕەنگە پرسیارێك بەمێشکتدا بێت کەدەڵێت: بۆچی دەرمانی دژەخەمۆکی بۆکێشەی ڕاڕایی بەکاردەهێنرێ، لەکاتێکدا کەسەکە هەست بەخەمۆکی ناکات؟.لەڕاستیدا، دەرمانەکانی دژەخەمۆکی بۆزۆرحاڵەت بەکار دەهێنرێن لەنێویشیاندا ئالۆزانی دڵەڕاوکێ، تێکچونی خواردن، جگەرەکێشان، سەریەشەی نیوەیی، هەروەها گرفتی خەمۆکی.

دروست وەك چۆن (ئەسپرین) بەکاردەهێنرێ بۆکەمکردنەوەی ئازارو ڕێگرتن لەدڵەکوتێ، بەهەمان شێوە دەرمانەکانی دژەخەمۆکیش چەندجۆر بەکارهاوردنیان هەیە.

سەبارەت بەحاڵەتی ئالۆزانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی. دژەخەمۆکیەکان زۆرترین لێکۆڵینەوەیان لەسەرکراوە، هەربۆیە ڕێگەچارەی یەکەمیشن...وەك لەمەوبەریش باسمان لێوەکرد، ئەوسێ دەرمانەی کەتەرخانکراون بۆچارەسەرکردنی ئالۆزانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی ولەلایەن (بەڕێوەبەرێتی دەرمان وخۆراکی ئەمریکایی) ەوە پشتیوانییان لێکراوە، دەرمانی دژەخەمۆکین.

دەرمانەکانی دژەخەمۆکی پێکەوە هاوبەشن لەچەند خەسڵەتێکدا، وەك:

١- هەریەکیان بگری پێویستی بەچەندهەفتەیەك هەیە بۆئەوەی کاریگەری پۆزەتیف دروست بکەن لەسەر حاڵەتەکانی ڕاڕای یاخود خەمۆکی.

۲-کاریگەرە لاوەکیەکانیان ڕاستەوخۆ لەپاش دەستکردن بەبەکارهاوردنی دەرمانەکان دەردەکەون، لەماوەی هەفتە یەکەمینەکانی چارەسەرەکەوە ئاسەوارە لاوەکیەکان توندوتیژتر دەبن.

۳- بەگشتی ئامۆژگاری نەخۆش دەکرێ تاکو بۆماوەی یەک ساڵ دەرمانەکان بەکاربهێنێ.

دووبارە هەڵمژینەوەی سیرۆتۆنین(SSRI):

چەسپێنەرەکانی دووبارە هەڵمژینەوەی (سیرۆتۆنین)ی ناسراوبە (SSRI) بەجۆرێك لەجۆرەکانی دژەخەمۆکی دێتە ئەژمار کەکاریگەری نێگەتیڤ دەکەنەسەر ڕێژەی سیرۆتۆنین (ئەومادە کیمیاییەیە کە لەنێوان خانەکانی مێشکدا زانیاری وداتاکان دەگوازێتەوە) هەمان ئەم دەرمانانە بەکاردەهێنرێن بۆچارەسەرکردنی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی...ئەم دەرمانانەی لای خوارەوە لەوجۆرەن:

- پارۆکسیتین-paroxetine یاخود پاکسیل.
- سیرترالین – sertraline یاخود زولوفت.
- فلۆکسیتین- fluoxetineیاخود پروزاك.
- فلۆفوکزامین – fluvoxamine یاخود لۆفۆکس.
- سیتالوپرام –citalopram یاخود سیلیکسا.

هەنوکە هەندێ لێکۆڵینەوە لەئارادان کەپشتگیری لەبەکارهاوردنی (پارۆکسیتین) و(سیرترالین) دەکەن، بەتایبەت بۆ چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی، پترلەو لێکۆڵینەوانەی سەبارەت بەدووبارەهەڵمژینەوەی (سیرۆتونین) ئەنجام دراون. وەلێ هەرکام لەو

دەرمانانە بگری هەمان کاریگەری دەبەخشن، چونکە هەمان ئاسەوار لەسەر مێشك دادەنێن.

کاریگەریە لاوەکیەکانی هەریەك لەم دەرمانانە لەدەرمانێکەوە بۆ ئەوی دی دەگۆڕێن، وەلێ ئاسەوارە هەرەباوەکان بریتیین لە: دڵ تێك هەڵاتن ونەخۆشیە هەناویەکانی تر (ناوسك هەروەها لاوازی سێکس، سەرەسوڕێ، لەرزین، کەم خەوی، شڵەژان وهیلاکی، وشك هەڵاتنی ناودەم، ئارەق کردنەوە، بەپەلە لێدانی دڵ. لەهەندێ کاتی پیزپەڕیشدا ئاسەواری مەترسیدارتریان لێدەکەوێتەوە.

بەشێکی زۆری ئاسەوارەکان لەپاش چەندهەفتەیەك لەبەکارهاوردنی دەرمانەکان کۆتاییان دێت، ئەگەرچی ئاسەواری لاوازی سێکسی تاکوماوەیەکی زۆر دەمێنێتەوە..لێکۆڵینەوەیەك کەبەم دوایانە ئەنجام دراوە، دەری خستوە بەکارهێنانی (سترات سلدیناڤیل) سودی زۆرە بۆبەهێزبوونەوەی سێکسی ئەو پیاوانەی دەرمانەکانی پێشوبەکاردێنن..بەگشتی ئامۆژگاری ئەوەکراوە کەنەخۆشەکان لەسەرەتاوە بڕێکی کەم لەدەرمانەکانی دووبارە هەڵمژینەوەی (سیرۆتونین) بەکاربهێنن وپاشان بەڕێنمایی پزیشك زیادی بکەن، بۆئەوەی بەدووربن لەئاسەوارە لاوەکیەکان.

لەلایەکی تریشەوە، دەکرێ بەئاسانی دەست هەڵبگیرێت لەبەکارهێنانی ئەو دەرمانانە، ئەوەندەهەیە کەدەبێ ئەودەست هەڵگرتنەش هەرلەژێرچاودێری پزیشکدابێت (چ دەست هەڵگرتن بێ لەم دەرمانانەی ئێمە ئاماژەمان پێدان یاخود هەر دەرمانێکی تری چارەسەری دڵەڕاوکێ) بۆیە جێگەی سەرسوڕمان نیە کەدەبینین هەندێ

کەس لەدوای دەست هەڵگرتنیان لەبەکارهاوردنی دەرمانەکان، هێشتر هەست بەهەندێ ئاسەواری لاوەکی دەکەن، وەکو: کەمخەوی، لەرزین، دڵ تێکهەڵاتن، سکچون، ئارەق کردنەوە، ئاوهاتنەوەی ناسروشتی لەکاتی سێکس کردندا...هتد.

شیاوی باسە، ئەوئاسەوارانەی بەهۆی دەست هەڵگرتن لەبەکارهاوردنی (پارۆکسیتین) ەوە دروست دەبن، زیاترن لەو ئاسەوارانەی کەبەهۆی دەست هەڵگرتن لەهەردەرمانێکی ترەوە پەیدادەبن، لەودەرمانانەی کەتایبەتن بەدووبارە هەڵمژینەوەی سیرۆتونین.

سەرلەنوێ بەکارهاوردنەوەی دەرمانەکانیش، لەماوەی چەند کاتژمێرێکدا ئەو ئاسەوارانە بەبارێکی تردا دەگۆڕن، هەر لەبەرئەوەیە کە دەبینین بەهێواش وازهاوردن لەبەکارهێنانی دەرمان دەبێتە هۆی کەمکردنەوەی دەرکەوتنی ئەو ئاسەوارانە، یاخود هەربەتەواوی ڕێگە لەدەرکەوتنی ئەوجۆرە ئاسەوارانە دەگرێت.لەو خشتەیەی خوارەوەدا کورتەیەك سەبارەت بەدەرمانەکانی تایبەت بەدووبارە هەڵمژینەوەی سیرۆتۆنین وچۆنێتی وڕێژەی بەکارهاوردنیان دەبینیت:

دەرمانەکانی هەڵمژینەوەی سیرۆتۆنین

ناوی جینیسی	ناوی بازرگانی	یەکەم ژەمی بەکارهێنان	بەکارهێنانی ڕۆژانە
سیتالۆپرام	سیلیکا	١٥ملگم	١٠-٦٠ملگم
ئیسیتالوپرام	لیکساپرو	١٠ملگم	١٠-=٥٠ملگم
فلوکسیتین	پروزاك	١٠-٢٠ملگم	١٠-٨٠ملگم
فلۆفۆکسامین	لوفوکس	٥٠ملگم	٥٠-٣٠٠ملگم
پارۆکسیتین	پاکسیل	١٠ملگم	١٠-٥٠ملگم
سیرترالین	زولۆفت	٥٠ملگم	٥٠-٢٠٠ملگم

تێبینی: هەریەك لەم دەرمانانە: سیتالوپرام، ئیسیتالوپرام، فلۆکسیتین، پارۆکسیتین لەشێوەی دەرمانی شل (شروب)یشدا دەست دەکەون، جۆرێکی ترلە (فلۆکسیتین) هەیە کەنەخۆش دەتوانێ لەهەفتەیەکدا یەکجار بەکاری بهێنێ.

چەند جۆرێکی ترلە دەرمانی تۆی دژە خەمۆکی

چەندجۆرێ ترلە دەرمانی دژە خەمۆکی هەن کەلەچارەسەری دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا بەسودن. یەکێك لەو دەرمانانە بریتیە لەبڕی چەندبارەی(فینلافاکسین) کەپێی دەوترێ (ئیفکسور ئێکس ئاڕ) ئەمەش تاکە دەرمانە کەبەفەرمی بەڕێوەبەرێتی دەرمان وخۆراکی ئەمریکی (fda) پشتیوانی لێکردووە. ئەم دەرمانەش کاریگەری لەسەر

(سیرۆتونین)دادەنێ، بەڵام کاریگەریش لەسەر گوازەرەوەیەکی کیمیایی تری پەیامەکانی ناومێشك دادەنێ کە بریتیە لە (نورئیبینیفرین).

ئاسەوارە لاوەکیەکانی ئەم دەرمانەش بریتین لە: دڵ تێکهەڵاتن، لاوازی سێکسی، کەمخەوی، سەرەسوڕێ، لەرزین، هەستکردن بەلاوازی، وشکی ناودەم.بەشێوەیەکی گشتی ئەم ئاسەوارانە لەگەڵ بەکارهاوردنی زیاتری دەرمانەکەدا زیاتر دەبن، بەهەمان شێوەی دەرمانەکانی پێشو، ڕاوەستان لەبەکارهاوردنی ئەم دەرمانانەش هەندێ ئاسەواری بێزارکەری لێدەکەوێتەوە، وەکو: کەمخەوی، سەرەسوڕێ، شڵەژان، وشکی ناودەم، سەریەشە، هەستکردن بەلاوازی، ئارەق کردنەوە، لاوازی سێکسی.سەرجەم ئەو ئاسەوارانە بۆماوەی یەك هەفتە لەپاش وازهێنان لەبەرکارهاوردنی دەرمانەکە درێژە دەکێشن.

هەروەها (فینیلزین)یش کەدژە خەمۆکیەکی ترەو ناسراوە بە (monoamine oxidase inhibitor)یاخود (maoi) کارایی خۆی لەچارەسەرکردنی گرفتی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا سەلماندوە، بەڵام لەم ڕۆژگارەدا زۆربەکەمی بەکاردەهێنرێ، چونکە ئاسەوارە لاوەکیەکانی زۆر مەترسیدارن، هەروەها ئەگەری نەگونجانی لەگەڵ دەرمانی تردا هەیە، جگە لەوەش لەکاتی بەکارهاوردنی ئەودەرمانەدا پێویستە ڕێسایەکی تایبەتی سەخت بسەپێنرێ بەسەرنەخۆشەکەدا.

دەرمانی (موکلوبیمید)یش، سەربەبنەماڵەی (maoi)ە، بەڵام وەکو دەرمانەکەی پێشو ئاسەواری خراپی نیە، نەخۆش دەتوانێ زاڵ بێت بەسەر ئاسەوارەکانی ئەم دەرمانەو کارلێککردنی لەگەڵ دەرمانی ترو

ئـەو ڕێـساخۆراکیەشدا کـەبۆی دادەنرێـت، ئەمـەش بەپێـچەوانەی دەرمانەکانی ترەوەیە.

بەڵام لەئاستی هەبونی بەڵگەو ئەرگۆمێنتدا، جیاوازی هەیە لەوەدا ئایا ئـەم دەرمانـەش وەکـو ئـەوانی ترکاریگـەری باشـی هەیـە لەسـەر چارەسەرکردنی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا یاخود نا؟...لەڕاستیدا هەندێ لێکۆڵینـەوە کـارایی دەرمانەکـەیان لـەو سـۆنگەیەوە سـەلماندوە، لەکاتێکدا هەندێ لێکۆڵینـەوەی تر هیچ جیاوازیـەکیان نەدۆزیوەتـەوە لـەنێوان ئـەم دەرمانـەو دەرمـانی پوچدا(دەنکەحـەپێکی بێ کاریگەریە کـەهیچ جـۆرە دەرمـانێکی ڕاستـەقینەی تێدانیـەو لەتاقیکردنەوەکانـدا بـەکار دەهێنـرێ)، شیاوی گوتنـە ئـەم دەرمانـە لەوڵاتـە یـەکگرتوەکانی ئەمریکادا نیەو دەست ناکەوێ.

یـەکێکی تـر لەدەرمانـەکانی دژەخـەمۆکی، کەلێکۆڵینـەوەکان کاریگـەرییان سـەلماندوە لەچارەسـەری دڵـەڕاوکێی کۆمەڵایەتیـدا، بریتیەلە (نیفازودون) هەروەها (میرتازابین) و(ڕیمیرون).

لێکۆڵینەوەبەراییـەکان سـەلماندویانە ئـەم دوو دەرمانـەیان بەسودن لەچارەسـەرکردنی (ئـاڵۆزانی دڵـەڕاوکێی کۆمەڵایـەتی)دا، وەلێ ئـەو لێکۆڵینەوانـەی لـەم بارەیـەوە کـراون تاڕادەیـەك کـەمن، ئـەو لێکۆڵینەوانـەش کەبڵاوکراونەتـەوە، لەسـەر ژمارەیـەکی کـەم لەنەخۆشـەکان جێبـەجێ کـراون وهـەوڵی ملکەچکردنی ژمارەیـەك نەخۆش بۆتاقیکردنەوە و بەراوردکردنی کاریگـەری ئەم دەرمانە لەگەڵ دەرمانی پوچدا، سەرکەوتنی بەدەست نەهێناوە.

شیاوی ئاماژەپێدانە، ئەم هەنگاوەی دوایی، هەنگاوێکی بنەڕەتیە بۆسەلماندنی کارایی وسودی هەردەرمانێك، ئینجا لەبەرئەوەی هەندێ لەنەخۆشەکان لەپاش خواردنی (دەرمانی پوچەڵ) هەستیان بەباشبونی ئاسەوارەکانی دڵەڕاوکێ کردوە. دەتوانین بڵێین: زۆربەمان تەنها بەوەندە کومسایمان دێت کەچاوەڕوانی هەستکردن بەباشبون بکەن، هەرلەو ڕێگەیەشەوە ئاسەوارەکانی دڵەڕاوکێیان تێدانامێنێ..ئینجا بەناڕەحەت دەتوانین دڵنیابین لەوەی تاچ ڕادەیەك هەریەکەلە (نیفازودون) و(میرتازابین) بەشدارییان کردووە لەچارەسەری ئاڵۆزانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا، مەگەرکاتێ لەوە دڵنیابین کەلێکۆڵینەوە لەسەر هەریەك لەو دوودەرمانە بکرێت وبەراورد بکرێن بەدەرمانی پوچەڵ.

لەخشتەکەی داهاتوودا، کورتەیەك سەبارەت بەدەرمانە دژەخەمۆکیەکانی تر دەبینیت کەجیاوازن لەدەرمانەکانی دووبارە هەڵمژینەوەی سیرۆتونین. ئەم دەرمانانەش لێکۆڵینەوەیان لەسەرکراوە ودەکرێ لەچارەسەرکردنی ئاڵۆزانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا بەکار بهێنرێن.

هەندێ دەرمانی تری دژەخەمۆکی جیاواز لەدەرمانەکانی دووبارە هەڵمژینەوەی سیرۆتونین

ناوی جینیسی	ناوی بازرگانی	ژەمی یەکەم	ژەمی ڕۆژانە
میرتازابین	ریمیرون	١٥ملگم	١٥-٦٠ملگم
موکلوبیمید	ماینریکس	١٥٠-٣٠٠ملگم	٣٠٠- ٦٠٠ ملگم
نیفازودون	سیرزون	١٠٠ -٢٠٠ملگم	١٠٠ -٦٠٠ملگم
فینیلزین	ناردیل	١٥-٣٠ ملگم	٤٥-٩٠ملگم
فینلافاکسین	ئیفیکسورئێکس ئاڕ	٣٧,٥ -٧٥ملگم	٧٥-٢٢٥ملگم

تێبینی/ موکلوبیمید لـــــەوڵاتە یەکگرتوەکاندا دەست ناکەوێ.

چەند هەڵبژاردەیەکی ترلەداودەرمان

ڕەنگە دژەخەمۆکیەکان، بەربڵاوترین جۆری چارەسەری ئاڵۆزانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی بن.وەلێ هەندێ دەرمانی دیکە هەن لەوجۆرەش نین وکاریگەری خۆشیان هەیە لەچارەسەرکردنی دڵەڕاوکێدا.

بەربڵاوترین دەرمانی بەکارهێنراو لەچارەسەری دڵەڕاوکێدا، زیاتر ئەمانەی لای خوارەوەن کەئێمە ئاماژەیان پێ دەدەین:

* بەنزودیازیپین(benzodiazepine) ئەم دەرمانە بەکاردەهێنرێ بۆچارەسەری دڵەڕاوکێ وکێشەکانی خەو...ئەگەرچی بڕێکی زۆر لەدەرمانەکانی سەربەم بنەماڵەیە کاریگەری خۆیان سەلماندوە لەچارەسەری دڵەڕاوکێدا(وەک:دیازیپام، ڤالیۆم، لۆرازیپام، ئیتیڤان)

بەڵام تەنها ئەو دوودەرمانەی تاقی کراونەتەوە بۆزانینی ڕادەی کاریگەرییان لەچارەسەری ئاڵۆزانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا، بریتین لە:(کلۆنازیپام) لەوڵاتەیەکگرتوەکانی ئەمریکاو (ڕیڤۆتریل) لەکەنەدا...

* ئەلبرازۆلام وکلۆنازیپام کەژەمی ئاسایی ڕۆژانەی بریتیەلە(٥ملگم) ئەوپەڕی بەکارهاوردنیشی لەنێوان (٤-٦ ملگم) دایە.

هەرچی ئاسەوارە لاوەکیەکانی (بەنزودیازیپین)ە، بەگشتی بریتین لە: خەواڵووبوون، سەرەسوڕێ، خەمۆکی، سەریەشە، تێکچونی هزری، ئاڵوگۆڕی مەزاج، شڵەژان.

دەبێ نەخۆش لەکاتی بەکارهاوردنی ئەم دەرمانانەدا دووربکەوێتەوە لەخواردنەوەی مەی وکهولەکان..هەروەها تایبەتمەندیەکی گرنگی ترهەیە کەتەنها لە(ئەلبرازولام) و(کلۆنازیپام)دا بەدی دەکرێ، ئەویش ئەوەیە کەلەماوەی چەند خولەکێکدا کاریگەرییان لەسەر نەخۆش دەردەکەوێ، بەپێچەوانەی دەرمانە دژەخەمۆکیەکانی ترەوە کەماوەی چەند هەفتەیەکیان پێویستە تاکو کاریگەری خۆیان لەسەر نەخۆش دیاری بکەن...دیارترین ئاسەواری بەکارهاوردنی ئەم دەرمانانە بریتیەلە چەندئاسەوارێ کەڕاستەوخۆ لەپاش وازهێنان لەبەکارهاوردنیان دەردەکەون، لەوانە: کەمخەوی، دڵەڕاوکێ، هەمیشە ئاگایی و وریایی، خەوزڕان.ئەگەرچی ئەم ئاسەوارانە کاتین، بەڵام زۆر بێزارکەرن، هەرئەمەش وا دەکات لەهەندێ نەخۆش نەوێرن وازلەبەکارهاوردنی دەرمانەکان بێنن.بۆیە دەبێ بەشێوەی پلەبەندو هێدی هێدی لەژێر چاودێری پزیشکدا وازلەبەکارهاوردنی دەرمانەکان بهێنرێت.

*هەندێ دەرمانی دیکەهەن، هەندێ جاربۆچارەسەری دڵەڕاوكێی كۆمەڵایەتی بەكاردەهێنرێن، كاریگەرییان وەكو(بیتا –ئەندریاڵی) وایە، یەكێك لەدەرمانەكانی سەربەم بنەماڵەیە (پرۆپانولول)ە. ئەگەرچی زیاتر ئەم دەرمانانە بۆچارەسەری بەرزی فشاری خوێن بەكاردێن، بەڵام چارەسەری هەندێ لەئاسەوارە جەستەییەكانی تریش دەكەن، وەك لەرزین و بە پەلە لێدانی دڵ. مەرج نیە بۆچارەسەری دڵەڕاوكێی كۆمەڵایەتی ئەم دەرمانانە سودی تەواو ببەخشن، بەڵام یارمەتی دەرن بۆ چارەسەری ئەو ترسەكەمەی كەئاسایی هونەرمەندەكان لەكاتی پێشكەشكردنی بەرهەمەكانیاندا هەستی پێ دەكەن... پێویستە ٢٠ خولەك بەرلەپێشكەشكردنی هەربەرهەمێك كەسەكە (٥-١٠)ملگم لە (پرۆپانولول)بخوات.

دەرمانی (گابابنتین) بەكاردەهێنرێ بۆ ڕێگرتن لەدڵەكوتێ، بەڵام وادیارە لەسوككردنی ڕادەی دڵەڕاوكێشدا بەسودە. لێكۆڵینەوە بەراییەكان ڕاستی ئەم گوتەیان سەلماندوە.لەسەرەتاوە ژەمی دەرمانەكە (٣٠٠ –٤٠٠) ملگم دەبێ لە ڕۆژێكدا، پاشان زیاتردەكرێ بۆ(٣٦٠٠ملگم). بەم دواییانە، تێبینی دیاردەی كڕینی گژوگیا دەكرێ بۆچارەسەركردنی حاڵەتەكانی دوودڵی وخەمۆكی وهەموو گرفتەپەیوەستەكانی ئەودوو نەخۆشیە. كەچی وێڕای زۆری بەكارهاوردنیان، هێشتر زانیاری باوەڕپێكراوی ئێمەزۆركەمە سەبارەت بەكارایی ئەو گژوگیایە وهۆكاریی كارابونەكە، یاخود ئایا ئاسەواری لاوەكییان هەیە لەكاتی بەكارهاوردن وڕاوەستان

لەبەکارهاوردنیان. ئەمەوێڕای کەمی زانیاریمان سەبارەت بە چۆنێتی کارلێکی گژوگیاکە لەگەڵ دەرمانی تردا.

لەڕاستیدا، تاهەنوکە هیچ لێکۆڵینەوەیەك نیە سەبارەت بەچارەسەری گژوگیا ئەنجامدرابێت. بۆیە تەنها شتێ کەلەتوانای ئێمەدابێت لەوبارەیەوە بیڵێین ئەوەیە کە: لەوانەیە هەندێ گژوگیاهەبن بەسودبن بۆچارەسەری دڵەڕاوکێ، بەڵام تائەوکاتەی بەلێکۆڵینەوەی ئەزمونکاری کارایی ئەو گژوگیایە دەسەلمێنرێ، هەموو پرسیارەکانی تایبەت بەسودو کەڵکی گژوگیا لەچارەسەری دڵەڕاوکێدا، بەبێ وەڵام دەمێننەوە.

قۆناغەکانی چارەسەرکردن بەدەرمان

قۆناغەکانی چارەسەرکردن بەدەرمان پێنجن: ١/هەڵسەنگاندن. ٢/دەستکردن بەخواردنی دەرمانەکان. ٣/ زیادکردنی ژەمەکان. ٤/ بەردەوام بوون لەخواردنی دەرمانەکان. ٥/ وازهێنان لەبەکارهاوردنی دەرمانەکان.

لەماوەی هەڵسەنگاندندا، پزیشك هەندێ پرسیارت لێدەکات کەدەبنە یارمەتیدەری ئەو لەدەست نیشانکردنی

دەرمانی پێویستدا. بەدیاریکراوی پرسیارت لەبارەی ئەو گرفتەوە لێدەکات کەدەتەوێ چارەسەری بکەیت، ئایا گرفتی تریشت هەیە؟، یاخود پێشتر چ جۆرە دەرمانێکت بەکارهاوردووە؟، ئایا خۆت یاخود یەکێك لەئەندامانی خێزانەکەت بەدەمەوە چوونی بۆ دەرمانێك

لەدەرمانەکان چۆنە؟ کام لەئاسەوارە لاوەکیەکان زیاتر قەڵس وبێزارت دەکەن؟.

لەقۆناغی دووەمدا، پزیشکەکەت بڕەژەمێکی سوک لەدەرمانێکی گونجاوت بۆبڕیاردەدات، تاکوبواری ئەوە بۆلەشت دروست بکات لەگەڵ دەرمانەکاندا خۆی بگونجێنێ.ئینجا بەشێوەی پلەبەند ڕێژەی دەرمانەکەت بۆزیاددەکات، مەبەست لەم قۆناغە زیاترکردنی بڕی دەرمانی بەکارهێنراوە تاکوبگاتە ئەوپەڕی ڕادەی پێویست....چونکە کاتێ دەرمانەکەت دەگاتە ئاستی پێویست، هەم سودی زۆرتردەبێ وهەم ئاسەوارە لاوەکیەکانیشی کەمتردەبنەوە.ڕەنگە دەرمانێك هەبێ بۆ هەندێ کەس سودی نەبێ، یاخود ئاسەواری لاوەکی توندوتیژیان لێ بکەوێتەوە.لەهەردوو حاڵەتەکەدا، پزیشك داوا لە نەخۆشەکەی دەکات هێدی هێدی وازلەبەکارهاوردنی دەرمانەکە بهێنێ.لەم کاتەدا دەرمانی تردەدات بەنەخۆشەکەی.

لەقۆناغی چوارەمدا، نەخۆش بۆماوەیەکی درێژ بەردەوام دەبێ لەخواردنی دەرمانەکان.لەحاڵەتی بەکارهاوردنی دەرمانی دژە خەمۆکیدا، قۆناغەکە بۆماوەی ساڵێك یان زیاتر بەردەوام دەبێ تاکوڕێگری بکرێ لەسەرلەنوێ گەڕانەوەی ئاسەوارەکانی نەخۆشینەکە.بەڵام لەحاڵەتی بەکارهاوردنی‌دەرمانەکانی وەك (بەنزودیازیپین، ئەبرازولام، کلۆنازیپام) پزیشك داوادەکات لەکەمترین ماوەدا ئەودەرمانانە بەکار بهێنرێن بۆئەوەی ڕێگری بکرێ لەسەرهەڵدانی ئەو ئاسەوارانەی کەلەکاتی وازهێنان لەبەکارهاوردنی دەرمانەکاندا دەردەکەون.

دواقۆناغی چارەسەرەکە بریتیەلە ڕاوەستان لەبەکارهاوردنی دەرمانەکان..لەهەرکاتێکی گونجاودا نەخۆشەکان هەوڵ دەدەن چیتر دەرمانەکان بەکار نەهێنن.ئەگەرچی زۆرجار لەم قۆناغەدا بۆماوەیەك ئاسەوارەکانی نەخۆشینەکە سەرهەڵئەدەنەوە، بەلاّم بەشێکی زۆر لەنەخۆشەکان دەتوانن دەست هەڵگرن لەبەکارهاوردنی دەرمانەکان بەبێ ئەوەی سەرلەنوێ گرفتاری دڵەڕاوکێی کۆمەلاّیەتی ببنەوە..لێ ئەگەر ئاسەوارەکان بەتوندی سەریان هەڵدایەوە، دەکرێ نەخۆشەکە سەرلەنوێ دەست بکاتەوە بەبەکارهاوردنی دەرمانەکان.

لەهەندێ باردا، نەخۆش دەتوانێ چەنددەرمانێك پێکەوە بەکاربێنێ.بۆنمونە: هەندێ لەپزیشکەکان لەقۆناغی یەکەمی چارەسەردا دەرمانی (بەنزودیازیپین) لەگەڵ دژە خەمۆکیەکاندا پێکەوە بۆنەخۆش دیاری دەکەن، بەوجۆرە زۆربەخێرایی (بەنزودیازیپین) کاریگەری دەردەکەوێ ونەخۆشەکە چارەسەردەبێ. لەدوای تێپەڕینی یەك مانگ کە کاریگەری دەردەکەوێ ودەرمانەکانی دژەخەمۆکیش کاریگەرییان دەرکەوت، ئیتر نەخۆشەکە دەتوانێ بەهێمنی وازلە بەکارهاوردنی (بەنزودیازیپین) بهێنێ.

تێکەڵاوکردنی دەرمان وجۆرەکانی تری چارەسەر

زۆربەی کات دەرمان وشێوازەکانی تری چارەسەرکردن پێکەوە کۆدەکرێنەوە، وەك چارەسەرە ڕەفتاری و ئیدراکیەکان.ئەگەرچی تاهەنوکە لێکۆڵینەوەکان کەمن باس لەتێکەڵاوکردنی دەرمان وشێوازەکانی تری چارەسەری دەرونی بکەن. بەڵام ئەنجامە کردەییەکانی ئەو تێکەڵاوکردنە سودبەخش بوون.بۆیە لەوانەیە تێکەڵاوکردنەکە لە چارەکردنی نەخۆشەکاندا بەسودبێت.

وێڕای ئەوەش ڕەنگە بۆهەندێ نەخۆش تەنهاچارەسەرە دەرونیەکە بەس بێت، یان تەنها دەرمانەکە بەس بێت. بەواتایەکی دی:

مەرج نیە تێکەڵاوکردنەکە بەهەمیشەیی سودبەخش بێت.

ئەگەرلەیەك کاتدا چارەسەری ئیدراکی وڕەفتاری ودەرمانت پێکەوە بەکارهێنا، ئەوەدڵنیابە کەناتوانیت بەوردی بزانیت کام لەو چارەسەرانە سودی ڕاستەقینەیان بەتۆگەیاندوە.بۆیە باشترایە بەیەکێك لەچارەسەرەکان دەست پێ بکەیت بۆئەوەی بزانیت چاکت دەکەنەوە یان نا؟.ئەگەر زانیت سودی نابێ، ئەوجادەتوانیت جۆرەکانی تری چارەسەر تێکەڵاوبکەیت.

((بەشی حەوتەم))

بەرەنگاربوونەوەی تەرێزلێکران

زۆربەمان هەست بەترسێك دەکەین لەوەی ئەوانی تر(بەرانبەرەکانمان) تەرێزمان لێبکەن وئێمەیان نەوێ.ڕەنگە ئەم هەستەشتێکی باش بێ، ئەگەر لەئاستی سروشتیدا بمێنێتەوە.یارمەتی ئەوەمان دەدات دوورکەوینەوە لەتەرێزی بەرانبەرەکانمان، هەروەها لەوهەستە ناخۆشانەش کەبەهۆی سەرسام نەبوونی بەرانبەرەکانمان بەئێمەبۆمان دروست دەبن. ئەوکەسانەی لەتەرێزی بەرانبەرەکانیان سڵ ناکەنەوە، بەبێ شەرم لەقەڵەم ئەدرێن، ئەوخەسڵەتەش خەڵکی بێزار دەکات.لەبەرئەوە، ترس لەتەرێزی بەرانبەرەکان، هەندێ کەس هان ئەدات بۆهەوڵدان بۆبەدەست هاوردنی سەرکەوتنی زیاتر، چ لەسەرئاستی کاروپیشەدا یان لەسەرئاستی پەیوەندیە شەخسیەکاندا.

زۆربەی کات خەڵکی بۆیە بەباشی کاردەکەن، تاکولەلایەن بەرانبەرەکانیانەوە هەڵسەنگاندنی خراپیان بۆنەکرێ، یانی ترس

لەتـەریزی بەرانبـەرەکانمان، هانمـان ئـەدات بۆئـەوەی هـەوڵ بـدەین هەستی باش لای هەموولایەك دروست بکەین.

ڕاستە زۆربەی زۆرمان پێمان خۆش نیە، لەلایەن بەرانبەرەکانمانەوە تەریزمان لێ بکرێت.بەڵام بۆبەدبەختی، تـەریزکردن کارێکی سروشتیەو هـەردەم لەگـەڵ کەسـێکدا مامەڵەدەکـەیت بـۆی هەیـە تـەریزت لێ بکات.هەریەکێك لەئێمە بگریت، ڕۆژێك لەڕۆژان ڕووبەڕووی ڕەتکرانەوە بوەتەوە، ئیدی لەژوانێکدا، یان لەخۆبێ ئاگاکردن لەیەکێکی تردا، یان لەوانەیە لەکاتی داواکردنی کارێکدا داواکەی ڕەت کرابێتەوە..ئەگەرچی هەندێ کەس هەن، هەرچییان بوێت دەیکەن، بەڵام زۆربەی هەرەزۆرمان لەوجۆرە نین.

زۆرجار مرۆڤە شەرمنەکان لەهەرکەسێکی تر هەستیارترن سەبارەت بـەوەی لەلایـەن بەرانبەرکانیانـەوە تـەریزیان لێ بکرێت. لەبەرئەو هۆیە مرۆڤە شـەرمنەکان وئەوانـەی دڵـەڕاوکێی کۆمەڵایـەتییان هەیـە، زۆرتـر دووچاری کاریگەریەکانی تـەریزکردن(یان مەترسی تـەریزکردن) دەبن، بۆیـــە زۆرتـــرین ڕێـــژەی پەســـتی ودودڵـــی وخـــەمۆکی لـــەئاقار تەریزلێکردنیانـدا نیشان دەدەن...لـەم بەشـەدا فێری ئـەوەدەبین چۆن بەشێوەیەکی گونجـاو ئەگـەری تـەریزلێکرانمان وەربگـرین ومامەڵـەی لەگەڵ بکەین.

شیاوی ئاماژەپێدانە، ئەو پلانە کردەییانەی لـەم بەشـەدا خراونەتە بەرچاو، لەپلانەکردەییـەکانی بەشـەکانی (٣و٤و٥)ەوە وەرگیراون.بۆیە گرنگە دڵنیابیت لەوەی بەبایەخەوە ئەوبەشانەی پێشوت خوێندبێتەوە، بەرلـەوەی سـەرنجت لەسـەر ئـەم بەشـی حەوتەمـە چڕبکەیتەوە.

ئەوبیرۆکانەی لەبەشی پێنجەمدا خراوبونە بەرچاو یارمەتیەکی باشت ئـەدەن لــە کەمکردنـــەوەی ئەگـــەری تــەرێزلێکرانت لەبۆنـــە کۆمەڵایەتیەکاندا.

هەرچـی پلانــەکانی بەشـــی ســێ وچـــوارە، یارمــەتیت ئــەدەن بۆکەمکردنــەوەی ئاســەوارەکانی تــەرێزلێکرانت..ئـەم بەشـە ئامـانجی ئەوەیــە هەنـــدێ پێـــشنیاری تربخاتـــە بەرچـــاوت، تـــاکو بتوانیـــت بەشێوەیەکی کاراتر مامەڵەبکەیت لەگەڵ ئەگەری تەرێزلێکرانتدا.

واتای تەرێزلێکران

یـەکێك لـەو هۆکارانــەی کەوادەکــەن تــەرێزلێکران کـارێکی قـورس وسـەخت بێـت، ئەوەیـە خـەڵکی تــەرێزلێکران بەبەڵگـەی لاوازی یـاخود شکست یان کەمتەرخەمی ڕاڤە دەکەن..هەندێ نمونەمان لەبەردەستدایە سەبارەت بەو گریمانەی کە دەبنە هۆی ترسان لەتەرێزلێکردن، لەوانە:

* ئەگەر بەرانبەرەکـەم تـەرێزی لێکردم، مانـای وایـە مـن ناتەواویـەکم هەیە.

* ئەگەرخـــەڵکی ئارەزویـــان لەوەنـــەبێت ماوەیـــەك لەگـــەڵ منـــدا بەسەربەرن، مانای وایە حەزیان بەچارەی من نیە.

* ئەگـــەر ئەوکەســـەی قسەی بۆدەکـــەم بێتاقـــەت بـــوو، کەواتـــە مـــن کەسێکی بێزارکەرم.

* ئەگـــەر لـــەوکارەدا وەرنـــەگیرێم، برادەرەکـــانم ئومێـــدبڕاودەبن بەرانبەرم.

لەڕاستیدا چەند هۆکارێکی جیاجیاهەن کەدەبنە هۆی توش بوونی مرۆڤ بەتەرێزلێکران..بۆنمونە سەرنجی گریمانەی دووەم بدە (ئەگەر خەڵکی ئارەزوویان لەوە نەبێت ماوەیەك لەگەڵ مندا بەسەربەرن، مانای وایە حەزیان بەچارەی من نیە). لەڕاستیدا، چەندین هۆکاری ترلەئارادان کەدەبنە ڕێگرلەوەی بەرانبەرەکانت ماوەیەك لەگەڵتدا بەسەربەرن، ڕەنگە هیچ کام لەوهۆکارانە پەیوەندییان بەوەوەنەبێت ئایا بەرانبەرەکەت حەزی بەچارەت هەیە یان نا..بفەرموو لەگەڵ هەندێ نمونە لەوبارەیەوە:

- لەوانەیە بەرانبەرەکەت بەهۆی سەرقاڵیەوە نەیپەرژێت، ماوەیەك لەگەڵتدا بەسەربەرێ.
- لەوانەیە بەرانبەرەکەت کەسێکی داخراوبێ بەسەر خۆیدا وحەزنەکات جگەلەهاوڕێ هەرە نزیکەکانی خۆی، پەیوەندی لەگەڵ کەسێکی تردا هەبێ.
- لەوانەیە ئەوکەسە هاوڕێی تەواوی هەبێت وحەزنەکات ژمارەی هاورێکانی زیاتر بکات.
- لەوانەیە بەرانبەرەکەت دەرك بەوەنەکات تۆپێت خۆش بێ کاتێکی لەگەڵدا بەسەربەریت.

شیاوی ئاماژە پێدانە، هەمووئەو هۆکارانە پەیوەندییان بەبەرانبەرەکەتەوە هەیە نەك بەتۆوە.کەواتە هەرکام لەوهۆکارانە ئامادەبن، بەس نیە بۆئەوەی تۆپێت وابێ هەموخەڵکی تریش هەمان هەستیان هەیە بەرانبەرت!.

بەبارێکی تریشدا، چی دەبێ ئەگەر بەرانبەرەکەشت خۆشی لەچارەت نەیە؟ لەم بارەدا ئەو بیرۆکەیەت لەبیرنەچێت کە لەبەشی سێیەمدا ئاماژەی پێ دراو باسی لەوە دەکرد کەئەستەمە هەمووخەڵکی خۆشیان بوێیت.بەهەمان شێوە ئەو هۆکارانەی کەوادەکەن لەبەرچاوی کەسێکدا سەرنج ڕاکێش بیت، هەرئەو هۆکارانە ڕەنگە لەبەرچاوی کەسێکی تردا ببنە هۆی تەرێزلێکردنت.

هۆی ئەم حاڵەتەش ئەوەیە هەریەك لەئێمە دیدوبۆچونی تایبەتی هەیە لەبارەی خەسڵەتەکانی بەرانبەرەکانیەوە .بۆیە ناڕەحەتە بتوانین کەسێك بەلای خۆماندا ڕابکێشین(واتە بیکەینە هاوڕێ) ئەگەر ئەویش بەرانبەر بەئێمە هەمان هەست و نەستی نەبێ..وەلێ بۆچی دەبێ چاوەڕوانی ئەوەبین هەمووکەسێك حەزی لەبەسەربردنی کاتێ هەبێ لەگەڵماندا؟بۆوەڵامدانەوەی ئەم پرسیارە پێویستە ئەوەت لەبیرنەچێت کەوێڕای تەرێزلێکردنت لەبۆنەیەکی دیاریکراودا، یان لەلایەن کەسێکی دیاریکراوەوە، ئەوەمانای ئەوەنیە کەلەبۆنەیەکی تردا یان لەلایەن کەسێکی تریشەوە هەر ڕەت دەکرێیتەوە.جگەلەوە ئەم ئەزمونە خەسڵەتە زۆرو زەوەندەکانت ڕوون ناکاتەوە، وەك ئەوەی کەسێکی خۆشەویستی، جێگە سەرنجی یاخود نا؟ چونکە تەنانەت ئەوکەسانەش کەزۆر سەرنج ڕاکێشن، هێشتر لەگەلێك بۆنەدا دووچاری ڕەتکردنەوە دەبن.

مەشق: بۆچی بڕوات هاتەسەرئەوەی کەتۆکەسێکی تەرێزلێکراویت؟

بیرلەوکاتە بکەرەوە کە بۆدواجار ڕەت کرایتەوە لەلایەن کەسێکەوە. ڕەنگە لەوئەزمونەدا بەرانبەرەکەت ڕەتی ئەوەی کردبێتەوە کەپەیوەندیەکی کۆمەڵایەتیت لەگەڵدا دابمەزرێنێ، یاخود قسەیەکی خراپی لەبارەتەوە کردووە، یان بەڕق وخێسەوە تەماشای کردویت... بەهەرحاڵ، لەلاپەڕەیەکی تازەی تیانوسەکەتدا ئەوڕاڤەو لێکدانەوە نێگەتیڤەت تۆماربکە کەلەناختدا دروست بوەو هانی داویت بۆئەوەی پێت وابێ ئیدی تۆکەسێکی تەرێزلێکراویت.... ئینجا، ئەولێکدانەوانەی تر بنوسە کەدەگونجێ ببنە هۆی ڕەتکردنەوەت لەلایەن بەرانبەرەکەتەوە.. چۆن کەسێك دەتوانێ بەشێوەیەکی باش هەستکردن بەتەرێزلێکرانی تێپەڕێنێ، ئەگەر خۆی بەکردەوە دووچاری تەرێزلێکردن ببێتەوە.

لابردنی فشار

ئەودەمەی تێچوی تەرێزلێکران بەرزدەبێت. خەڵکی توانایەکی زۆر وەگەڕدەخەن لەو دەرەنجامەدا کەدەبێتە پاشگری هەموو ئەوکارلێکە کۆمەڵایەتیانەی کەتەرێزلێکران دەبێتە ئەگەرێکی چاوەڕوانکراو لێیەوە.. بۆنمونە: ئەگەر یەکێك بترسێت لەڕەتکردنەوەی داواکاری کارکردنی لەپرۆژەیەکدا، ئەوا پێویستی بەچەند مانگێك دەبێ تاکو خۆی ئامادەبکات وئازایەتی وبوێری کۆبکاتەوە بۆئەوەی داواکاریەکەی پێشکەش بکات. بەوحاڵەشەوە ئەوکەسە لەماوەی چاوەڕوانی

وەرگرتنەوەی وەڵامی داواکاریەکەیدا، زۆر هەست بەنیگەرانی ودڵەڕاوکێ دەکات!! دواجاریش ئەگەر داواکەی ڕەت بکرێتەوە توشی خورپەو دڵتەنگی دەبێت.

بۆبەدبەختی، بایەخدانی زۆر بەئەنجامی هەرکارلێکێکی کۆمەڵایەتی یاخود بۆنەیەکی کۆمەڵایەتی، بەشێوەیەکی ئۆتۆماتیکی دەبێتە شکست وهەستکردن بەبێ ئومیدی.لەڕاستیشدا، خەڵکی تریش هەست بەوبێ ئومێدیەی تۆ دەکەن. هەرئەمەشە دەبێتە هۆی زیادبونی ئەگەری دوچاربوونت بەتەریزلێکردن وڕەتکردنەوە(هیچ کەس پێی خۆش نیە هەست بکات ناچارە کارێك بکات، یان برادەری لەگەڵ کەسێك دابمەزرێنێ یان بچێتە جێ ژوانێك..هتد).

لەبەرانبەریشدا، باشتروایە سەرنجت چڕبکەیتەوە لەسەر ڕەوتی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانت لەبری بیرکردنەوە لە ئەنجامەکانیان. یانی بەشداری لەزۆربەی بۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا بکە، بەڵام خۆیشت ئامادە بکەبۆئەوەی کاروبارەکان بە ئارەزوی تۆ بەڕێوەنەچن.کاتێ ڕێگەبەخۆت ئەدەی لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانتدا سەرەڕۆیی بکەیت (وەك بانگهێشت کردنی برادەرێکت بۆ نیوەڕۆخوانێك، یان قسەکردن لەئاهەنگێکدا) چاوەڕوانی ئەوەبە هەوڵەکانت ببنەهۆی تەریزلێکردنت، وەلێ نابێ وەڕس ببیت وخۆت بدەیت بەدەستەوە کەدیتت کاروبارەکان بەگوێرەی نەخشەو نیازوچاوەڕوانیەکانی تۆ بەڕێوەناچن.ئەگەر دووچاری تەریزلێکرانیش بویتەوە، دەتوانیت پەندێکی لێوەفێرببیت..واتە فێردەبی لەجارەکانی داهاتودا هەمان ئەوکارە دووبارە نەکەیتەوە کەئەمجارە بویە هۆی تەریزلێکرانت.

سەرەڕۆیی زیاتر

تاچەندە لەئاستی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکاندا سەرەڕۆیی زیاتربکەیت، زیاتر دووچاری تەریزلێکردن دەبیتەوە.لەڕاستیدا، ئەگەری توش بونت بەتەریزلێکردنەکە ڕێگەت لێدەگرێ لەوەی سەرەڕۆیی بکەیت.بۆنمونە: ئەگەر خۆت دووربخەیتەوە لەژوانێکی ڕۆمانسی، یان خۆت دووربخەیتەوە لەکارکردن لەپرۆژەیەکدا،...هتد، ڕەنگە هۆکاری هەریەك لەوکارانەو هاوشێوەکانیان ئەوەبێت کەتۆدەترسی لەوەی لایەنی بەرانبەرت بەشێوەی خراپ هەڵسوکەوتی تۆ لێك بداتەوە.

لەوانەیە پێت وابێ پێویستت بەخۆپاراستن هەیە لەهەموو ئەو بۆنانەی کەدەبنە هۆی تەریزلێکرانت، وەلێ پێچەوانەی ئەو بڕوایە ڕاستە.چونکە پێدەچێ زۆرگرنگ بێت گەر خۆت قایم بکەیت لەبەرانبەر ئاسەوارەکانی تەریزلێکردنتدا، لەڕێی جاروبار توخن کەوتنی ئەوهەستەوە..ئەدی کاتێ خەڵکی بۆخۆپاراستن لەدژی نەخۆشییەك خۆیان دەکوتن، لەڕاستیدا بڕێکی کەم لەومیکرۆبە دەکرێتە لەشیانەوە کەلەبنەڕەتدا نەخۆشیەکە دروست دەکات، هەرئەمەش هەلی ئەوە بۆلەش دەڕەخسێنێ تاکو ئەومادانە جیابکاتەوە کەدەتوانن بەرەنگاری ئەومیکرۆبانە بکەن کەدواتر هێرشی بۆدەهێنن.بەهەمان شێوە، توخن کەوتنی کەمێ لەتەریزلێکران بەگوێرەی پلانی وردی چاودێری کراو، یارمەتیت ئەدات بۆئەوەی بتوانیت بەشێوەیەکی باشتر مامەڵەبکەیت لەگەڵ ئاسەوارەکانی تەریزلێکرانی ڕاستەقینەدا.

تەرێزلێکران بەیەکێك لەئەنجامە سروشتیەکانی کارلێکی کۆمەڵایەتی لەقەڵەم ئەدرێ.وەك لەمەوبەریش ئامارەمان پێدا، زیاتربوونی سەرەڕۆیی کۆمەڵایەتی دەبێتەهۆی زیاتربوونی ژمارەی ئەوجارانەی کەتیایاندا تەرێزت لێدەکرێت.بەڵام، لەبەرانبەریشدا، لەگەڵ زیاتر ئەنجامدانی سەرەڕۆیدا، پترسەرکەوتن بەدەست دێنیت.

بابۆنمونە وای دابنێین ئەگەری قایل بوونی بەرانبەرەکەت بەوەی ژوانێکی ڕۆمانسیت لەگەڵدا ببەستێ یەك بۆسێیە، هەروەها ئەگەری دووبارە بوونەوەی ژوانێکی هاوشێوەی ترلەگەڵ هەمان کەسدا هەریەك بۆسێیە.وەلێ ئەگەر پێشنیاری ژوان بەستن نەخەیتەبەر دەستی هیچ کەسێك، ئەوائەگەری چوونەدەرەوەت بۆژوان سفردەبێت.بەوپێیەش ئەگەر ساڵی یەك جار پێشنیاری ژوان بەستن بدەیتەئەوکەسە، ئەوالەسێ ساڵدا یەك جار هەلی ژوان بەستنت دەبێ، بەنۆساڵ چەند جارێك توانیوتە لەگەڵ ئەوکەسەدا کەخۆت مەبەستتە بچیتە جێ ژوان.ئەگەر ڕۆژانە ئەوپێشنیارەی بۆبکەیت، ئەگەری ئەوەهەیە سێ ڕۆژ جارێك لەگەڵتدا ژوان ببەستێ، لەنۆڕۆژدا چەندجارێ ژوانت بەستوە..هتد. سودی ئەم تاقیکردنەوەیەش لەوەدایە تۆلەمیانەی توخن کەوتنی سەرەڕۆییەوە، بڕێك سەرکەوتنیش بەدەست دێنی، شانبەشانی ڕادەیەکی زۆر لەجارەکانی تەرێزلێکردن. چەندین ڕێگە هەیە بۆئەوەی لەمیانەیانەوە خۆت ئامادەبکەیت بۆ توخن کەوتنی تەرێز کەلەوانەیە بەهۆی زیاتر سەرەڕۆییەوە توشت ببێت، لەوانە:

یەکەم/ بەسادەیی، چاوەڕوان بەجاربەجار خەڵکی ڕەتت بکەنەوە وتەریزت لێ بکەن.لەو ڕێگەیەوە ڕادێیت لەسەرئەوەی بە تەرێزلێکرانت توشی خورپەنەبیت، بەڵکو زۆر بەسادەیی حاڵەتێکی وا وەردەگریت.

دووەم/ لەبەردا بەوردی بیربکەرەوە لەهەموو ئەو هۆکارانەی کەلەوانەیە ببنەهۆی تەرێزلێکردنت (بەڕاقە باش وخراپ وبێ لایەنەکانیشەوە) لەم ڕێگەیەشەوە فێری ئەوەدەبیت لەکاتی ڕەت کردنەوەتدا تەنهابیرلە هۆکارە نێگەتیڤەکان نەکەیتەوە.دواجار، ئەم پرسیارە لەخۆت بکە:

چی دەبێت ئەگەر خەڵکی تەرێزم لێبکەن؟ ئینجالەبری جەخت کردنەوە لەمەترسیەکانی ئەو تەرێزلێکردنە، هەوڵبدە چۆنێتی قبوڵ کردنی ئەگەرەکە تاوتوێ بکەو شێوەکانی بەرەنگاربوونەوەی دیاری بکە..دەبێ کام لەڕەفتارەکانت بگۆڕیت بۆئەوەی لەجاری داهاتودا دووچاری تەرێزلێکران نەبیتەوە.

مەشق: ئەنجامدانی هەندێ سەرەڕۆیی

لەهەفتەی داهاتودا، نەخشەدابنێ بۆئەنجامدانی سەرەڕۆییەك لەپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانتدا.وەك ئەوەی داوای کارکردن پێشکەش بکەیت، یان کۆمەڵێ خەڵك بانگ بکەیت بۆ ئاهەنگێك، یاخود وتارێك بنێریت بۆ گۆڤارێك کەلەوانەیە بڵاوبکرێتەوە..هتد.لەلاپەڕەیەکی نوێی تیانوسەکەتدا ئەو ئەنجامانە تۆماربکە کەبەهۆی ڕوو بەڕووی بونەوەی سەرەڕۆییەکەوە دێنە ڕێت.بیرلەو ڕێگایانە بکەرەوە کەدەتوانیت پەنایان بۆببەیت بەمەبەستی قبوڵ کردنی هەموو دەرەنجامەکان.

ئایا خۆت دەبیتەهۆکاری ئەوەی بەرانبەرەکانت تەریزت لێ بکەن؟

تاهەنوکە لەم بەشەدا سەرنجمان چڕکردۆتەوە لەسەرئەوەی: ئەگەر هەوڵ بدەیت وسەرەڕۆیی کۆمەڵایەتی ئەنجام بدەیت.فێرببیت ئیتر بەشێوەخراپەکەی بیرلەتەریزلێکران نەکەیتەوە، ئەوا مامەڵەکردن لەگەڵ تەریزلێکراندا هیچ کێشەیەکت بۆدروست ناکات.

ڕەنگە ئەم قسەیە لەزۆرحاڵەتدا ڕاست بێت.بەڵام وێڕای گۆڕینی کاردانەوەت لەبەرانبەر تەریزلێکراندا، دەتوانی هەندێ کاری تربکەیت بۆسوك کردنی ئەگەری دووچاربوونت بەتەریزلێکران.بۆنمونە: لەبەشی پێنجەمی ئەم پەڕاوەدا هەندێ پلانی کردەییمان نیشاندا بەمەبەستی باشترکردنی شێوازی پەیوەندی گرتنت لەگەڵ ئەوانی تردا، هەرئەوپلانانەش دەبنەهۆی باشترکردنی دیدوبۆچون وتێڕوانینی بەرانبەرەکانت لەئاقار ڕەفتارەکانی تۆلەبۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا، بەو پێیەش ئەگەری ڕەتکردنەوەت لەلایەن ئەوانەوە کەمتر دەبێتەوە.

ئەگەر تێبینی ئەوەت کرد کەبەردەوام ڕەت دەکرێیتەوە، وا باشترە لەهۆی ئەو ڕەت کردنەوەیەت بپرسیت. چونکە لەوانەیە هەرخۆت بەختت خراپ بێت! لەوانەشە هۆکارێك لەگۆڕێدابێت، ڕەنگە هەر ئەوهۆکارە لەداهاتوشدا ببێتە هۆی تەریزلێکرانت.

ئەگەر هۆکارێ هەبوو بۆتەریزلێکرانت، ئەوکاتە یەکەم هەنگاو کەپێویستە هەڵی بگریت، ئەوەیە بیربکەیتەوە لەوەی ڕەنگە ئەو هۆکارە پەیوەندی بەکارێکەوە هەبێت کەتۆپێی هەڵدەستی، یان پەیوەندی

هـــەبێ بـــەو بۆنەیـــەوە کـــەتۆ تیایـــدا دووچـــاری تـــەریزلێکران دەبیتـەوە. .نمونـە لەسـەر ئـەو ڕەفتارانـەت کـە دەبنـەهۆی تـەریزلیکرانت لەلایەن بەرانبەرەکانتەوە، ئەم خاڵانەی لای خوارەوەیە:

* زۆر بـەدڵ ڕەق وتـوڕە خۆپیـشاندان بـەوانی تـر، یـان خۆپیـشاندان وەك کەسێکی سـاویلکە وداخـراو یـان پـشت بەسـتوو بـە خـەڵکی تـر یاخود خەمۆك وڕاڕا. .هتد.

* زۆر زیادەڕەوی کەر لەڕواڵەتدا، وەك لەبەرکردنی جلوبەرگی فـەرمی لەبۆنەیەکدا.

* ڕەفتـــاری پڕلـــە بـــێ متمانـــەیی وڕاڕایـــی، وەك ســـەیرنەکردنی بەرانبەرەکـــەت، یـــاخود ڕاوەســـتان دوورلـــەبرادەرەکانت، یـــان بـــە پەلەقسەکردن.

* زیـــادەڕەوی کـــردن لەشـــێوازەکانی پەیوەنـــدی گیریـــدا، وەك زۆرقسەکردن، یان کەم قسەکردن، یان مشتومڕکردن.

گـۆڕینی هـەرکام لـەو خەسـڵەتانە، ڕەنگـە لـەداهاتودا ببێتـەهۆی سەرکەوتنی زیاترت لەبۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا.

بەشـێوەیەکی تـر: ڕەنگـە ڕەت کرانـەوەت وتـەریزلێکردنی کەسـێك پەیوەسـت بـێ بەچـەند هۆکارێکـەوە کەئـەوانیش پەیوەسـتن بەبۆنـە کۆمەڵایەتیەکـەوە نـەك بـەخودی کەسـە تەریزلێکراوەکـەوە.بۆنمونـە: لـەکاتی تەنگژەی ئابوریـدا زۆربـەی خـەڵك بە ناڕەحـەت کاریـان دەست دەکەوێ.هەروەها لەپاش داڕمانی تەکنەلۆژی لەساڵی(٢٠٠٠)دا، دەیان هەزار کەس لەوانەی لە بواری تەکنەلۆژیادا کاریان دەکرد، کاری خۆیان لەدەســـتداو زۆربەشـــیان نـــەیان دەتـــوانی کـــاری نـــوێ

بدۆزنـــەوە.بۆبەدبـــەختی، ڕێگەچـــارەی زۆرت لەبەردەســـتدانیە بۆخۆدوورخـــستنەوە لـــەڕەت کرانـــەوە وتـــەریزلێکردنت، لەکاتێکـدا هۆکارەکانی تەریزلێکردنت لەدەرەوەی دەستەڵاتی تۆدادەبن.

لەکۆتایدا: ڕەنگە ڕەتکرانەوەی بەردەوام دەرەنجامیکارلێکی نێوان ڕەفتاری کەسی تەریزلێکراوبێت لەگەڵ بارودۆخی دەوروبەریدا.هەندێ کـــەس بـــەدوای جۆرەپەیوەندیـــەکی کۆمەڵایەتیـــدا دەگـــەڕێن کەدواجاردەبێتـە هـۆی تـەریز لێکرانیـان. بۆنمونـە: ژوانگـرتن لەگـەڵ کەسێکدا کەحەزی بەڕەخنەگرتنە، یان داواکردنی دامەزراندن لەکارێکدا کـەهیچ شـارەزاییەکەت تیایدانیـە، یـان هەوڵـدان بۆدروسـتکردنی پەیوەندی هاوڕێیەتی لەگەڵ کەسێکدا کەئەوحەزی لەهاوڕێیەتی کردنی نویێ نەبێت.

لـەپێناوی بەدەسـت هـاوردنی سـەرکەوتنی زیـاتر لەپەیوەندیـە کۆمەڵایەتیەکانتدا، دەبێ هەردوولایەنی پەیوەندیەکە ڕەزامەندبن.ئەدی کـاتێ داوای چـاکە لەکەسـێك دەکـەیت کەئـەو حـەزی لێـی نیـە، چاوەڕوانی ئەوەت هەرلێدەکرێ کە بە کەسێکی تەریزلێکراو لەکایەکە دەربچێت.

بەڵام زۆربـەی جار، لـەکاتی گونجاودا دەکرێ ڕەزامەندی کەسێکی دیاریکراو بەدەسـت بهێنـرێ.لەبەرئـەوە شتێکی باشـە گـەر بـەوریایی ئەوکەسـانەدیاری بکـەیت کـەدەخوازیت ڕەزامەنـدی وقایـل بونیـان بەدەست بهێنیت.

((بەشی هەشتەم))

ناسینی برادەری تازە

تاهەنوکە ئەوەت خوێندۆتەوە کەچۆن چۆنی دەتوانیت بیرۆکە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانت بگۆڕیت وچۆنیش بەرەنگاری ئەو بۆنانە ببیتەوە کەلێیان دەترسیت.هەروەها چۆنێتی باشترکردنی بەهرەکانی پەیوەندی گیریش فێربویت.سەرباری ئەوەش، زانیاریت وەرگرت سەبارەت بەودەرمانانەی کەبەشداری دەکەن لەکەمکردنەوەی ئاسەوارەکانی دڵەڕاوکێ و شەرم کردندا، بەتایبەت لای ئەوکەسانەی کەئاڵۆزانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتییان هەیە.

وەلێ گرفتێ ماوە کەهێشتر باسمان لێوەنەکردووە، ئەویش بریتیە لەچۆنێتی فراوانکردنی تۆڕی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانت لەڕێی ناسینی برادەری تازەوە...زۆربەی جار، ئەوکەسانەی زۆر شەرمن بەناڕەحەت دەتوانن پەیوەندی تازە دروست بکەن یاخود برادەری تازە بناسن.لەم بەشەدا هەندێ بیرۆکەی بەسود دەخەینەبەرچاوت بە مەبەستی یارمەتیدانت لەناسینی برادەری باشدا.هەروەها یارمەتیشت ئەدەن لەدەست نیشانکردنی باشترین جێگە بۆ دۆزینەوەی برادەری باش.

زۆربەی خەڵک لەکوێدا یەکتر دەناسن؟

ساڵی (١٩٩٤) لۆمان وبرادەرەکانی ئەنجامی ئامارێکیان بڵاوکردەوە کەلەسەر (٣٠٠٠) هاوڵاتی ئەمریکایی ئەنجامدرابوو، تیایدا پرسیار لەچۆنێتی ناسینی برادەری تازەو باشترین جێگە بۆئەو ناسینە ئاراستەی بەشداربوان کرابوو.لەئامارەکەدا بایەخ درابوو بەوشێوازانەی کەدووهاوسەر بەهۆیانەوە دەتوانن یەکتربناسن.بەڵام ئەنجامەکە سوود بەو کەسانەش دەگەیەنێت کەبایەخ بەبەرەو پێشەوە بردنی جۆرەکانی تری پەیوەندی دەبەن.وەك ناسینی برادەری تازە، یاخود ئەنجامدانی پەیوەندی کۆمەڵایەتی بەمەبەستی دۆزینەوەی کاری نوێ. بەگوێرەی ئەوئامارە کەزیاتر هاوسەرەکانی گرتەوە، بەربڵاوترین ڕێگەبۆ ناسینی هاوسەر، بریتی بووە لەبرادەرێك کەهەردوولای ناسیوە (٣٥٪ی هاوسەرەکانی لەڕێی برادەرێکیانەوە یەکتریان ناسیوە). دووەم ڕێگەی بەربڵاو بریتیە لەخۆناساندنی پیاو بەهاوسەرەکەی (٣٢٪). سێ یەم ڕێگە بریتی بووە لەناسینی هاوسەر لەڕێی یەکێك لەئەندامانی خێزانی یەکێکیانەوە (١٥٪)یان لەڕێی هاوڕێی کارکردنەوە (٦٪)یان لەڕێی برادەری پۆلەوە(٦٪).

ئامارەکە ئاماژەی بەشوێنی یەکترناسینیش داوە.(٣٨٪)ی ئەوانەی ئامارەکە گرتونیەتیەوە باسیان لەوەکردووە کە لەشوێنی کارکردن یاخود لەقوتابخانەدا هاوسەری خۆیان ناسیوە.هەروەها جێگەکانی دیکەی یەکتر ناسین بەم جۆرە دێنە ڕیزکردن: ئاهەنگەکان (١٠٪). پەرستگاکان (٨٪)، بارەکان (٨٪)یانە وەرزشی وکۆمەڵایەتیەکان

(٤٪). بەرلەوەی ئەم ئامارە بڵاوبکرێتەوە (واتە بەرلەوەی زۆربەمان ناوی ئینتەرنێتمان بیستبێ). کەمترلە(١٪)ی ئەوانەی ئامارەکە گرتونیەتیەوە، باسیان لەوە کردووە کەلەڕێی ڕیکلامە شەخسیەکانەوە یەکتریان ناسیوە. بەڵام ماوەی چەندساڵێکە ژوانگرتن لەڕێی ئینتەرنێتەوە، بوەتە بەربڵاوترین ڕێگەی یەکترناسین لەسەرتاسەری جیهاندا. لەم بەشەدا هەندێ تاوتوێی شێوازی یەکترناسین لەڕێی ئینتەرنێتەوە دەکەین.

شوێنەکانی ناسینی برادەری تازە

بۆناسینی برادەری تازە، پێویستە لەسەرشانت لەوبۆنانەدا ئامادەبیت کە ڕوو دەدەن. سەرباری ئەوەش، دەبێ هەندێ بۆنە بسازێنی کەهەر لەخۆیانەوە لەژیانتدا ڕوونادەن. ئەگەری ئەوە هەیە ئەو بۆنە کۆمەڵایەتیانە کەپێویستیان بە یەکتر بینینی بەردەوام هەیە، ببنەهۆی بەرەوپێش بردن وپەرەپێدانی پەیوەندیەکانی هاوڕێیەتی یاخود پەیوەندیە ڕۆمانسیەکان.

بەپێچەوانەی ئەو بۆنانەوە کەتەنها جارێك ڕوودەدەن (وەك سەردان کردنی قاوەخانە)....

بێگومان مرۆڤە شەرمنەکان زۆربەناڕەحەت دەتوانن سود وەربگرن لەوبۆنە کۆمەڵایەتیانەی بۆیان دێنەپێشەوە. لێرەوە بایەخی پێرەوکردنی ئەو تەکنیکانە دەردەکەوێ کەلەم پەڕاوەدا خراونەتە بەرچاو، وەك ئەوپلانانەی کەخراونەتە ڕوو لە بەشی حەوتەمدا، بەمەبەستی بەرەنگاربوونەوەی هەستی تەرێزلێکران. .لەم بەشەدا

هەندێ لەو جێگایانەت دەخەینە بەرچاو کەئەرکی ناسینی هاوڕێی تازەت لەسەر سوک دەکەن.

لەکاردا

دووهاوسەر لەنێوان شەش هاوسەردا، لەڕێی بنکەی کارکردنیانەوە یەکتریان ناسیوە.چەندین کەسی تر پەیوەندی گەرم وگوڕ لەجێگەی کارکردنیان دروست دەکەن.ڕەنگە برادەرانی شوێنی کار پەیوەندی ئاسایی دروست بکەن. وەلێ ئەوەندەی پێ ناچێت دەست دەکەنە باسکردنی بارودۆخی ژیانی خۆیان بۆیەکتر (وەك گێڕانەوەی هەواڵی خانەوادەیی بۆیەکتر) هەرلەوساتەوە بۆیان دەردەکەوێ کەئەزمون وبایەخی هاوبەشیان هەیە.

بۆی هەیە لەپاش ئەوباسوخواسە، بڕیاربدەن نانێك پێکەوە بخۆن، یان لەدوای کارکردن پیاسەیەك بکەن.هەربەو جۆرە پەیوەندی دۆستایەتی بەتینی نێوانیان دروست دەبێ.

لەکارە خۆبەخشەکاندا

کاری خۆبەخش گەلێ لەو سودەکۆمەڵایەتیانەت پێ دەبەخشێ کەبەهۆی کاری ئاساییەوە دەستت دەکەون.هەلەکانی خۆبەخشین جیاجیان، وەکو هەرهەلێکی تری کارکردنی ئاسایی...خۆبەخشەکان لەخەستەخانەو قوتابخانەو ڕێکخراوە خێرخوازەکاندا کاردەکەن.بەشێکی زۆریشیان لەبوارەکانی داهێناندا کاردەکەن، وەکو: شانۆگەری وهونەری دیزاینی جل و بەرگ و.....هتد. ئەگەر

تۆئەندامێکی لەکۆمەڵەیەکدا، ئاگاداربە! بەخشین بۆ ئەنجامدانی کارێك یان گەلاڵەکردنی پرۆژەیەك، دەرفەتی ناسینی برادەری تازەت بۆدەرەخسێنێ.

زانکۆ

سەبارەت بەوقوتابیانەی کەدەوامی تەواودەکەن، زانکۆ دەبێتە ڕێگەیەکی بەربلاو بۆ ناسینی هاوڕێی تازەو فراوانکردنی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکان، تەنانەت ئەگەر لەماوەی دەوامی تەواودا فێریش نەبێت، خوێندنی یەك بابەت کەبەلاتەوە گرنگ بێت دەبێتە ڕێگەیەکی باش بۆفراوانکردنی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانت.چونکە زانکۆ، وەك هەر جێگەیەکی تری کارکردن، هەلی ئەوەت بۆدەرەخسێنێ کەبەشێوەیەکی بەردەوام چاوت بەچەندکەسێکی دیاریکراو بکەوێت.سەرباری ئەوەش، ئەگەر ئەوبابەتەی دەیخوێنیت جێگەی بایەخ پێدانت بێت (وەك خۆراك دروستکردن، هونەرەکان، فەلسەفە)ئەوا هەلی ئەوەت بۆدەرەخسێ کەسانی تری وەك خۆت ببینیتەوە کەئەوانیش بایەخ بەهەمان بابەت ئەدەن.

ئاسایی کەجاری واش هەیە بابەتێك دەخوێنیت وکەسی تازەش بەهۆیەوە ناناسیت.جابۆئەوەی پەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکانت بەرەوپێشەوەبەری، زۆرباشە گەر ئەو بابەتانەی لەم کتێبەوە فێربویت، لەزانکۆدا جێبەجێیان بکەیت و دەست بکەیتە ئەنجامدانی سەرەڕۆیی.

ئارەزوەکان

زۆربەی جارئەوکەسانەی سەرقاڵی بەئەنجام گەیاندنی ئارەزوەکانی خۆیانن، زۆرچێژ لەوە وەردەگرن کەسانی وەکو خۆیان بدۆزنەوە.بەوپێیە پەیوەندی کردن بەیانەیەکی دڵخوازی خۆتەوە، باشترین ڕێگەیە بۆئەوەی بتوانی برادەری تازە بناسیت لەڕیزی ئەوانەدا کەهاو ئارەزووی تۆن. بەڵام چۆن جێگەی ئەویانانە دەدۆزیتەوە؟ دەتوانیت سەرەتالەئینتەرنێت دا بەشوێن ئەویانانەدا بگەڕێیت.بۆئەومەبەستە بچۆرە نێوسایتی (گۆگڵ).بۆنمونە: ئەگەرحەزت لەپێ ڕەوی (بەپێ ڕۆشتن)ە وخەڵکی شاری شیکاگۆیت، بچۆرە نێوگۆگڵەوەو بنوسە(یانە بۆپێ ڕەوی شیگاگۆ) لەماوەیەکی کەمدا دەیان ئەدرەست لەوبارەیەوە دەداتێ، ڕەنگە هەندێکیان لەهەندێکی تریان بەسودتربن...لەوانەیە زۆر سەرسام ببیت سەبارەت بەهەبوونی ئەو هەموو یانەیە بۆئەنجامدانی ئارەزوەکانی وەکو:خوێندنەوە، وێنەگرتن، شت کۆکردنەوە، پیشەی دەست، گەشت کردن، وەرزش، پەروەردەکردنی ئاژەڵ...هتد.

ئەگەر دەتەوێ کەسانێك بدۆزیتەوە کەهەمان ئارەزوی تۆیان هەبێت، بەڵام پێت خۆش نیە بچیتەیانەیەکەوە، چەندین ڕێگەچارەی دیکەت لەبەردەمدایە.بۆنمونە: ئەگەر حەزت لەگەشتە، دڵنیابە ئەنجامدانی گەشتێك ومانەوە لەئوتێلدا بواری ناسینی کەسانێکت بۆوالادەکات کەئەوانیش وەکو تۆ حەزیان لەگەشت بێت.

وەرزش وڕاهێنان

ئەگەر حەزت لەوەرزشە، باشترین ڕێگەبۆناسینی کەسانی هاوئارەزوی خۆت سەردان کردنی ئەوجێگایانەیە کە وەرزشەوانەکان ڕووی تێ دەکەن.وەلێ ڕێگەچارەی دیکەش هەیە، وەکو بوونەئەندام لەیانەیەکی وەرزشیدا یان لە تیپێکدا...ئەگەر بڕیارتدا ببیتە ئەندامی یانەیەکی وەرزشی، ئیدی ئەگەری ئەوەهەیە ڕۆژانەئەوکەسانە ببینیت کە وەرزشیان لەگەڵدا دەکەیت.هەرلەوڕێگەیەشەوە دروستکردنی ئاشنایەتی لەگەڵ برادەرەتازەکانتدا ئاسان دەبێت.

بۆنە کۆمەڵایەتیەکان

ئامادەبون لەبۆنە کۆمەڵایەتیەکاندا، ڕێگەیەکی ترەبۆ ناسینی برادەری تازە، هەروەها بۆپتەوکردنی پەیوەندیەکانت لەگەڵ دۆست وناسیاوە کۆنەکانیشتدا.

بۆنمونە: ئامادەبوونی ئاهەنگێك لەگەڵ برادەرە کۆنەکانتدا، هەلی ئەوەت بۆدەڕەخسێنێ لەچوارچێوەیەکی جیاوازدا بیان ناسیت. جگەلەوەش، بانگهێشت کردنی برادەرەکانت بۆماڵەوە، هەلێکی باش بۆئەوان دەڕەخسێنێ تاکو باشتر تۆبناسن وپەیوەندیەکانیان لەگەڵتدا قوڵتر بکەنەوە.

وێڕای ئاهەنگ لەگەڵ برادەرانی کاردا، ئامادەبونی بۆنەکۆمەڵایەتیەکان، بەتایبەت لەگەڵ هاوئارەزوەکانتدا، هەلی ناسینی برادەری تازەت بۆدەڕەخسێنێ.

خزمەتگوزاریەکانی ژوانسازی وڕیکلامەشەخسیەکان و ئینتەرنێت:

تێبینی دەکەین ئەوکەسانەی زۆرسەرقاڵی کارەکانیان دەبن، بۆناسینی برادەری تازەو گرتنی ژوان لەگەڵیاندا، پەنا دەبەنەبەر چەندرێگەیەکی تازە... نمونەی ئەو ڕێگایانەش خزمەتگوزاریەکانی ژوانسازی (پیشەیەك لەم بابەتە لە کوردستاندا بونی نیە...وەرگێڕ) هەروەها ژورەکانی چات وڕیکلامە شەخسیەکان...

خزمەتگوزاریەکانی ژوانسازی لەڕووی ئاستیانەوە جیاوازن، هەروەها لەڕووی تێچونیشیانەوە چون یەك نین.هەندێ خزمەتگوزاری ئەم بوارە تەنها بۆپیشەوەرەکان دەستەبەر دەکرێن، هەندێکیان بۆکۆکردنەوەی دووکەس بەمەبەستی تاقیکردنەوەی دەرونی دابین دەکرێ.

هەندێ کەس لەڕێی ڕیکلامە شەخسیەکانەوە سەرکەوتنی زۆریان بەدەست هێناوە، وەك ئەو ڕیکلامانەی لەڕۆژنامەکاندا بڵاودەکرێنەوە یان لەڕێی تەلەفۆن وئینتەرنێتەوە.

. دەبێ زۆر وریابی کاتێ لەڕێی ڕیکلامە شەخسیەکانەوە کەسێك دەناسیت، باسەرەتا ناسینتان بەتەلەفۆن بێت، هەروەها یەکەم چاوپێکەوتنتان لەشوێنێکی گشتیدا بێت (بۆنمونە بابانگهێشت کردن بێت بۆ خواردنەوەی کوپێك قاوە) جائەگەر هەستت کرد ناتوانن لەیەکتر تێ بگەن، دەتوانیت دەست بەجێ کۆتایی بەپەیوەندیەکە بهێنیت.

لەبۆچوون وچاوەڕوانیەکانتدا واقیع بین بە.دەبێ بزانیت ئەویەکتر ناسینانەی لەوڕێگەیەوە دەبەسترێن، شتێکی سەرپێین وبۆکات بەسەربردنن. ئەگەرچی هەندێ پەیوەندی قوڵ وڕاستەقینەش لەوڕێگەیەوە بەستراون. لەگەڵ ئەوەشدا، لانی کەم ئەم ڕێگەیە دەرفەتی ئەوەت دەداتێ ئەوزانیاریانە بەکردەوە تاقی بکەیتەوە کەلەم کتێبەدا فێریان بویت.

پەیتا پەیتا ئینتەرنێت خەریکە دەبێتەزاڵترین وبەربڵاوترین ڕێگەبۆ ناسینی برادەری تازە.بۆنمونە: لێکۆڵینەوەیەك دەری خستوە (٦٠٪)ی قوتابیە ڕەبەنەکانی زانکۆ، سەرکەوتووبوون لەدروستکردنی پەیوەندی هاوڕێیەتی لەڕێی ئینتەرنێتەوە.لەڕاستیدا، نیوەی ئەوقوتابیانە باسیان لەوەکردوە کەهەستیان بەخۆشحاڵیەکی زۆر کردوە کە ئەو پەیوەندیەیان لەڕێی ئینتەرنێتەوە دروستکردوە، خۆشحاڵیەك زیاتر لەوەی لەناسینێکی بەرجەستەی ئاساییدا هەستیپێ دەکرێت.

لێکۆڵینەوەیەکی تر دەری خستوە ئینتەرنێت بوەتە ڕێگەیەکی بەربڵاوبۆ ناسینی برادەری تازەو پەرەدان بەپەیوەندیە ڕۆمانسیەکان..وێڕای ئەوەش، لێکۆڵینەوەکان دەری دەخەن ڕادەی توندوتۆڵی پەیوەندیە ئینتەرنێتیەکان (وەك پلەی لێك نزیکی وڕەزامەندی وپەیوەستەگی) وەك هەرپەیوەندیەکی ئاسایی دەرەوەی ئینتەرنێتە.

لێکۆڵینەوەیەکی تردەری خستوە، سێیەکی ئەوکەسانەی بەشێوەیەکی ڕێکوپێك ئینتەرنێت بەکار دەهێنن بۆناسینی برادەری تازە، لەکۆتایدا بەدیداری برادەرە ئینتەرنێتیەکەیان شاد دەبن.وەڵێ

دەبێ وریابن، چونکە (٤٠٪)ی ئەوانەی ڕاپرسییان ئەنجامداوە، دانیان بەوەدا ناوەکە لەکاتی یەکتر ناسینە ئینتەرنێتیەکەدا درۆیان سەبارەت بەخۆیان ڕێکخستوە. بۆیە جێگەی سەرسامی نیە کەدەبینین ئاوەژوکاری لەیەکتر ناسینی ئینتەرنێتیدا سەبارەت بەڕواڵەتی کەسەکەو تەمەنی لەهەر یەکترناسینێکی ئاسایی زۆر زیاترە.

هەروەها پێویستە ئاگاداری مەسەلەیەکی تریش بیت، ئەویش ئەوەیە نابێ پێت وابێ پەیوەندیە ئینتەرنێتیەکان دەبنە جێگەگرەوەی پەیوەندیە واقیعیەکان لەبوارەکانی تری ژیانتدا..ئەدی لەپێناوی ڕووبەڕوو بونەوەی گرفتەکانی شەرمکردن ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا، شتێکی گرنگە گەر ڕوو بەڕووی ئەوبۆنانە ببیتەوە کەدەبنەهۆی دڵەڕاوکێ وشەرم بۆت..هەروەهاگرنگە بتوانیت بەبێ پەنابردن بۆکۆمپیوتەرەکەت، جۆری پەیوەندیەکانت بەوانی ترەوە بەرەو باشتربەریت.

ناسینی کەسی گونجاو

یەکەم هەنگاو بۆناسینی برادەرێکی تازە لەبیرکردنەوەی تۆوەدەست پێدەکات لەو شتانەی کەدەخوازیت لەوداهەبن.هیچ کەس نیە بتوانێ هەموو داخوازیەکۆمەڵایەتیەکانت دابین بکات، هەرپەیوەندیەك بگری، دەتوانێ تاکەئەرکێك جێبەجێ بکات.بۆیە ئاساییە کەدەبینین کەسەکان پەیوەندی تایبەتیان هەیە بۆهەرئەرکێکی کۆمەڵایەتی (بۆنمونە دۆزینەوەی هاوڕێ بۆئەنجامدانی وەرزشی ڕاکردن) یانی هەرپەیوەندیەك ئەرکێك جێبەجێ دەکات.بۆیە پەیوەندی هەمەچەشن،

دەبێتە هۆی تێپەڕاندنی کاتێکی خۆش ویارمەتیشت ئەدات لەبواری سۆزداری وئاتاجە کۆمەڵایەتیەکانتدا.

جۆری ئەو هاوڕێیەتی وپەیوەندیانەچین کەبەدوایاندا دەگەڕێیت؟ئەگەر بەدوای کەسێکدا دەگەڕێیت تاکوهەردوو هەفتە یەکجار پێکەوە سەیری فیلمێك بکەن،ئەوا ئەو گەڕانەت جیاوازدەبێ لەو گەڕانەی ترت کەمەبەستت لێی ئەوەیە هاوسەری ژیانت دەست نیشان بکەیت.وەڵێ ئەگەر مەبەستت ئەوەیە کەمێ گەرم وگوڕی بخەیتە ژیانی خۆتەوە، پێویستت بەکەسێکی سەرەڕۆ جوان وسۆزدارهەیە.

وەڵێ ئەم خەسڵەتانە بایەخی خۆیان لەدەست دەدەن کاتێ دڵگەرمی یەکەمجارت بۆ دروستکردنی پەیوەندیەکە دەپوکێتەوە. بۆپەیوەندی پێشکەوتووی پێگەیشتوو هەندێ خەسڵەتی تر پێویستن، وەکو:ڕاستگۆیی، بەهای هاوبەش، ڕێز، سەقامگیری.لەبەرئەوە، کاتێ دەرك بەو مەسەلانە دەکەیت کەدەتەوێ لەهاوڕێیەتی وپەیوەندی گرتنەکەتدا هەبن، ئەوجا دەتوانیت ئەوکەسە دیاری بکەیت کەدەخوازیت کاتەکانت لەگەڵیدا بەسەربەریت.

لەڕاستیدا، زۆربەی جار بەناڕەحەت دەتوانیت ئەوخەسڵەتانەی دەتەوێت لەکەسێکدا ببینیتەوە، ئەگەر بەکردەوە هاوڕێیەتی کەسەکە نەکەیت.ڕەنگە تۆپێشتر پێت وابوبێت ناتوانیت پەیوەندی لەگەڵ کەسێکدا دابمەزرێنی ئەگەر هەڵگری هەمان بیروڕای سیاسی خۆت نەبێت، کەچی دواتر بۆت ڕوون بۆتەوە کەهەبوونی یەك ئایدۆلۆژیای سیاسی لە نێوان تۆو بەرانبەرەکەتدا بایەخێکی ئەوتۆی نیە. وێڕای ئەوەش، ئەگەربەدوای جۆرەبرادەرێکی تازەدا وێڵیت، لەو چالاکیانەدا

بەشداری بکەکەهەلی ناسینی برادەری هاوئارەزوت بۆدەرەخسێنن.هەرچەندە ئەم مەسەلەیە ئاشکرا دێتە بەرچاو، بەڵام هەندێ جار گرنگە بپرسیت:ئاشکراکان چین؟ بەواتایەکی تر:ئەگەر تۆئافرەتیت ودەتەوێ پیاوێک بۆهاوڕێیەتی بدۆزیتەوە.ئەوا زۆر سەردانی ئەوجێگایانە مە، کەزۆرینەی ئامادەبوانی ژنن!!.

مەشق: ناسینی کەسێکی تازە:

لەماوەی چەندهەفتەی داهاتودا.نەخشەدابنێ بۆناسینی لانی کەم یەک کەسی نوێ.ڕەنگە ئەوکارەت لەڕێی قسەکردن لەگەڵ هاوپیشەکانتدا یان لەزانکۆدا بۆجێبەجێ ببێت.یان لەڕێی خۆبەخشین بۆکارکردن لەپرۆژەیەکدا.ڕەوتی بەرەوپێشەوەچونی کارەکەت لەتیانوسی ڕۆژانەتدا تۆماربکە.ئەگەر یەکەم هەوڵت شکستی هێنا، لەئەزمونەکانت بەردەوامبە تاکو هاوڕێیەکی تازە دەدۆزیتەوە، یاخود پەیوەندیەکی نوێ دروست دەکەیت.هەموو هەوڵەکانت بەوئاقارەدا لەتیانوسی ڕۆژانەدا تۆماربکە.

((بەشی نۆیەم))

فێربە چۆن بەمتمانەوە دەرخستەکانت پێشکەش بکەیت

وەك لەبەشی یەکەمدا باسمان لێوەکرد، ترس لەئەنجامدانی هەرکارێك، بەربڵاوترین جۆری دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیە.ئەو بۆنانەی کەزیاتر ئەنجامدانی چالاکیەکیان تێداپێویستە، وەکو قسەکردن لەبەردەم خەڵکیدا، یان نواندن، یاخود گۆرانی گوتن، وەلێ ڕەنگە هەندێ بۆنەی تریش لەخۆبگرێ کەکاری وردتری تیادا ئەنجام دەدرێ،وەکو: نان خواردن لەبەرچاوی خەڵکدا، ئەنجامدانی هەڵەیەك لەبەرچاوی خەڵکدا، نوسین لەبەرچاوی خەڵکدا..هتد.

لەم بەشەدا بەسەرداچونەوەیەکی کورت دەکەین بۆئەو نەخشانەی کەوات لێدەکەن لەکاتی ئەنجامدانی ئەوجۆرە کارانەدا هەست بەشادومانیەکی زیاتر بکەیت.بەتایبەتی لەکاتی نواندندا.هەر لەومیانەیەشەوە، پێوەرگەلێکت پێشکەش دەکات سەبارەت بەچۆنێتی باشتر بوونی ئەو نواندنانەی پێشکەشیان دەکەین..

مامەڵەکردن لەگەڵ (ترسان لەنواندن) دا

لەپاش خوێندنەوەی بەشەکانی پێشوو، ڕەنگە بیرۆکەیەکی باشت لەلاگەڵاڵە بوبێت سەبارەت بەچۆنێتی بەرەنگاربوونەوەی ترس لەنواندن وجێبەجێکردن، هەروەها ترس لەوەی ببیتە جێگەسەرنجی بەرانبەرەکانت.ناسینەوەی ئەو بیرۆکانەی کەترست بۆدروست دەکەن، هەروەها گۆڕینیان لەڕێی توخن کەوتنی ئەوبارودۆخانەی لێیان دەترسیت، تاڕادەیەکی باش ترسان ودوودڵیت لەبارەی جێبەجێ کردن ونواندنی کارەکانتەوە نامێنێت....وەك لەبەشی شەشەمیشدا بینیمان، هەندێ دەرمان کەبۆمەبەستی ڕەواندنەوەی ترس ودوودڵی لەنواندنی هەرکارێك بەکارهێنراون کارایی خۆیان لەوبارەیەوە سەلماندووە.

ئەودڵەڕاوکێ یەی کە لەئاقار قسەکردن وڕاوەستان لەبەردەمی خەڵکدا دروست دەبێ، ترسانە لەوەی نەبادا بابای قسەکەر بەدەبەنگ وسەرنج ڕاکێش بێتەبەرچاوی ئامادەبوان، یان وەك مرۆڤێکی لێنەهاتوی ناشایستە دەربکەوێ.زۆربەی جار،ئەوجۆرەکەسانەی کەخۆیان دووردەخەنەوە لەوەی بکەونەبەرچاوی خەڵك، پێیان وایە کەوتنە بەرچاوی خەڵك هیچ ئەنجامێکی نابێت جگەلەسەرەنجامی ترسناك.لەڕاستیدا زۆربەی جار تێچوی توخنکەوتنی ئەو بۆنانەی کەمرۆڤ لێیان دەترسێت، زۆر زیاترە لەتێچوی ڕوو بەڕووبونەوەی بۆنەکە بەشێوەیەکی ڕاستەوخۆ.

لەبەشی سێیەمدا چەند ڕێنمونیەك دەبینی سەبارەت بەچۆنێتی سەرکەوتن بەسەر ئەوبیرکردنەوە نێگەتیڤانەدا کە دەبنەهۆی پەیدابونی دڵەڕاوکێ، بەتایبەت لەوبۆنانەدا کەپێویستەخۆت ڕۆڵێکیان تێدابگێڕیت.ئامانجەکانی چارەسەری ئیدراکی لەوەدا قەتیس دەبن کەفێرببیت بەشێوەیەکی‌واقیع بینانە بیربکەیتەوە،هەروەها لەوەش تێبگەیت کەئەگەری دەرکەوتنت وەك مرۆڤێکی دەبەنگ زۆرلاوازترە لەوەی خۆت چاوەڕوانی دەکەیت.

ڕۆژانە خەڵکی لەهەمووکون وقوژبنێکی جیهانەوە پێشنیاری نێگەتیڤ ودەرخستەی ناپەسەندپێشکەش دەکەن، هەڵە دەکەن، جلی ناشیرین لەبەردەکەن، وتوێژی بێ تام وبێ بایەخ دەکەن، نیشانەو ئاماژەی دڵەڕاوکێ دەگۆڕنەوە، هەربۆیە جارجار دەبێ بیرۆکەی دەرکەوتنت وەك مرۆڤێکی لاواز قبوڵ بکەیت.

تەنانەت ئەگەر ئامادەبوان بەنمایشەکەت سەرسام نەبن، یان کارێك لەدەست بدەیت، دەبێ بزانیت هەلی دیکەت لەبەر دەستداماوە. لەڕاستیدا بڕوابونت بەوەی کەپێویستە هەمیشە توانایەکی نمونەیت لەبواری کارکردنی خۆتداهەبێ، بەرپرسیاری بەشێك لەودڵەڕاوکێیە کەتۆ بەدەستیەوە دەناڵێنیت.بەوپێیەش.گەربایەخێکی کەمتر بدەیت بەڕای بەرانبەرەکانت سەبارەت بەئەدای کارەکانت، ئەوا ئەگەری زۆرهەیە لەو ڕێگەیەوە توانای ئەداکردنی کارەکانت باشتربێت.

ئەودەمەی کەبویتەجێگەی سەرنجی خەڵك، باشتروایە بەردەوام توخنی ئەو بۆنانە بکەویت تاکوبەتەواوی سامت لێیان بشکێت.وەك لەبەشی چوارەمدا ئاماژەمان پێداوە، تاچەندە زیاتر توخنی ئەوبۆنانە

بکەویت کەلێیان دەترسیت، نەخاسمە ئەگەرتوخن کەوتنەکە ماوەدرێژو بەردەوام بێت، دڵنیابە متمانەت بەخۆت زیاتر دەبێت.

سەرباری مامەڵەکردن لەگەڵ ترسدا، چەندنەخشەو پلانێکی کردەیی تر لەئارادان، دەتوانیت پێڕەوییان لێ بکەیت بۆئەوەی بتوانیت تاڕادەیەکی باش توانای جێبەجێ کردنت پەرەپێ بدەیت.لەپاشماوەی لاپەڕەکانی ئەم کتێبەدا، ڕێگەکانی بەرەوباشتربردنی جۆرو کوالیتی نمایشەکانت دەخەینەبەرچاو.

بەرەوباشتر بردنی تواناکانی جێبەجێ کردن

ئەگەرپێویستە لەسەرت بەشداری لەئاهەنگێکدا بکەیت یان خولێکی وانەبێژی بەهاوپیشەکانت بڵێیتەوە...چەند نەخشەوپلانێك هەن دەتوانن لەوئەرکانەتدا هاوکاریت بکەن...لەم بەشەدا هەندێ لەوپلان وبیرۆکانە دەخەینەبەرچاوت.

خۆئامادەکردن بۆ نمایشکردن

ئەگەر لەبەردا دەتزانی کەدەبێ نمایشێك ئەنجام بدەیت، دەتوانیت بەچەن شێوە وڕێگەیەك بۆئەو مەبەستە خۆت ئامادەبکەیت.وەك:

١- تێگەیشتن لەئامانجی نمایشەکە.

٢- پرسیارکردن لەکەسانی ئاگاردارو ئامادەبوان.

٣- ڕێکخستنی نمایشەکەت.

٤- پرۆڤەکردن لەسەر نمایشەکەت.

لەچەندێڕی داهاتوودا باس لەهەرچوار هەنگاوەکە دەکەین:

١/ تێگەیشتن لەئامانجی نمایشەکە:ئایامەبەست لەنمایشەکەت دڵخۆشکردنی ئامادەبوانە؟ ئایا مەبەست لێی قەناعەت کردن بەئامادەبوانە؟ئایا مەبەست لێی فێرکردنی بەهرەیەکە؟.... **بۆنمونە**: ئەگەر ناوەڕۆکی نمایشکەت دڵخۆشکردنی جەماوەرە، ژمارەی دەستبازیەکانت زیاد بکە، یان مۆسیقایەك بۆنمایشەکەت بەتایبەت لەکاتی قسەکردنی خۆتدا زیادبکە.بەڵام ئەگەر مەبەست لەنمایشەکە فێرکردنی بەهرەیەك بوو، واباشترە ڕێنمایی چاپکراو لەبارەی بەهرەکەوە بەسەر ئامادەبواندا دابەش بکەیت، یان هەوڵ بدە هەلی ئەوە بۆئامادەبوان بڕەخسێنیت بەکردەوە زانیاریەکان تاقی بکەنەوە.

٢-پرسیارکردن لەئامادەبوان: ڕەنگە پرسیارکردن لەژمارەی ئامادەبوان وتەمەن ورەگەزیان، هاوکاریەکی باشت بکات بۆسەرخستنی نمایشەکەت.ئەمە وێڕای لەبەرچاوگرتنی پاشخانی پیشەییان.هەروەها پێویستت بەوەیە بزانیت ئامادەبوان چاوەڕوانی چیت لێدەکەن و خۆیان لەبنەڕەتدا زانیاریان لەبارەی بابەتەکەی تۆوە چەندە وپێویستیان بەفێربونی چیترهەیە؟.لەبیرت نەچێ، پێویستە ناوەڕۆکی نمایشەکەت بەجۆرێ دابڕێژیت هەموو ئامادەبوان لێی تێ بگەن.بۆنمونە: ڕەنگە هەموو جەماوەرەکەت لەو ئاماژەو دەستبازیانە تێنەگەن کەلەنێوان تۆو هاوسەرەکەتدا مانایەکیان هەیە.

بەهەمان شێوە، ئەگەر ئەرکت ئەوەبوو(کۆوتار)ێك پێشکەشی چەندکەسێکی پیشەوەری شارەزابکەیت، ئەوا لەم حاڵەتەدا گرنگ ئەوەیە ناوەڕۆکی نوسراوی کۆوتارەکەت نەزۆر سادەبێت ونەزۆریش ئاڵۆزبێت، ئەگەرمتمانەت بەپێکهاتەی جەماوەرەکە نەبێت واباشترە هەندێ پرسیاریان لێ بکەیت سەبارەت بەپاشخانی زانیارییان.

٣-ڕێکخستنی نمایشەکەت: کاتێ نمایشەکەت ئامادەدەکەیت، ناوەڕۆکەکەی بکەبەسێ بەشەوە:

پێشەکی، ناوەڕۆك، کۆتایی... پێشەکی ئەرکی ئەوەیە سەرنجی جەماوەربۆلای تەوەرەکانی بابەتەکەت ڕابکێشیت.هەرچی ناوەڕۆکە، ئەوزانیاریە بنەڕەتیانە لەخۆدەگرێت کەپێشکەشی جەماوەری دەکەیت.لەکۆتایشدا سەرجەم خاڵەسەرەکیەکان پوخت دەکەیتەوە وتاوتوێ وڕاڤەیەکی کورتیان بۆدەکەیت.لەوڕێگەیەوە جەماوەرەکەت لەبایەخ وگرنگی نمایشەکەت حاڵی دەبن.

٤-پرۆڤەکردن لەسەر نمایشەکەت: ئەگەر ڕانەهاتبیت لەسەرپێشکەشکردنی نمایشی جۆراوجۆر، یاخود لەدەمێکدا کە زانیاریەکی تەواوت نیە لەبارەی ناوەڕۆکی نمایشەکەتەوە.لەوانەیە سودوەربگریت لەمەشق کردن لەبەرانبەر هەندێ برادەرتدا، یان لەنێوئەندامانی خانەوادەکەتدا، تەنانەت پرۆڤەکردن لەبەردەم ئاوێنەشدا سودی خۆی دەگەیەنێت.

ئەگەر کامێرایی ڤیدیۆت هەیە، لەکاتی پرۆڤەکردندا وێنەی خۆت بگرە، پاشان تەماشای کاسێتە تۆمارکراوەکە بکەو بزانە چ کەموکوورپیەکت هەیە چارەسەری بکە.

قسەکردن بەگورج وگۆڵی وکارایی

لەماوەی دادێ، هەندێ لەوهەڵە باوانە دەخەینەبەرچاو کەلەلایەن پێشکەشکەرانەوە ئەنجام دەدرێن، ئەگەر ئەم ڕێنمونیە سادانە پێڕەوبکەیت، بەشێك لەو ناتەواویە بەربڵاوانە تێدەپەڕێنیت ونمایشەکەیشت بەرەو باشتردەبەیت:

* قسەکردن بەدەنگی بەرزو بێ گرێ وگۆڵ، تاکوئامادەبوانی ڕیزی دواوە لێت تێ بگەن.

*دڵنیابەرەوە کەهیچکام لەوشەکانت بەهەڵە دەرنابڕیت، بەدوای ئەو وشانەدا بگەڕێ کەگرفتت نیە لەدەربڕینیاندا.

* تائەوەندەی بۆت دەکرێ، خۆت دووربخەرەوە لەوشەی دڵەڕاوکێ وڕاڕایی هێنەر.

*تەماشای چاوی ئامادەبوان بکە.

* لەکاتی قسەکردندا کەکەم بجوڵێ، دەستەکانت بجوڵێنە، دەستەکانت لەنێوگیرفانتدا دامەنێ ومەشیان ئاڵێنە بەیەکدا.

* بەپەلە قسەمەکە وهەوڵ مەدە زانیاریەکانت لەکاتی قسەکرندا بشاریتەوە.

* لەوانەیە هەندێ لەئامادەبوان گوێ بەهەندێ بەشی نمایشەکەت نەدەن ئەگەر هزریان پەرت بێت.خاڵە زۆر گرنگەکان چەندجارێ

دووبارە بکەرەوە بۆئەوەی جەماوەرەکەت گوێ بۆبڕگە پڕبایەخەکان بگرن.

* بەشێوەیەکی ئاسایی هەڵسوکەوت بکە.هەوڵ مەدە بۆئەوەی وەك کەسێکی زۆر زیرەك یان زۆر ڕوخۆش دەربکەویت.چونکە لەوحاڵەتەدا جەماوەرەکەت بەدوو ڕوو تۆیان دێتەبەرچاو، هەرکە ئەو دیدوبۆچونە لای جەماوەرەکەت دروست بوو، ئیدی پەیامەکانت، دەکەونە بەرمەترسی.

* زۆرباش خۆت ئامادەبکە بۆ وەڵامدانەوەی پرسیارەکان. پرسیارەکان چەندجارێ بخوێنەرەوە بۆئەوەی ئامادەبوانی ریزی دواوەلێیان تێ بگەن، ئەگەر نەت توانی وەڵامی پرسیارێك بدەیتەوە، زۆربەسادەیی بڵێ: وەڵامی نازانم.هەوڵ مەدە لە باخەڵی خۆتەوە وەڵام دەربهێنیت.

ڕێگەبدە جەماوەرەکەت لەگەڵتدا کارلێك بکەن

ناتوانیت پەیامەکەت بگەیەنیتە جەماوەرەکەت.ئەگەر جەماوەر نەخەیتەژێرکاریگەری خۆت وبابەتەکەتەوە.چەندفێڵ (یان هونەر-وەرگێڕ)ێك هەیە کەپێشکەشکەران پشتیان پێ دەبەستن بەمەبەستی گەیاندنی پەیامەکانیان. لەوانە:

هەستی کۆمیدی بوون: وێنەی کاریکاتێری وهەندێ شۆخیی گونجاو لەگەڵ بابەتەکەدا، هۆکاری باشن بۆسەرنج ڕاکێشانی جەماوەربەرانبەر بابەتەکەت.بەڵام کاتێ پێشکەشکاری نمایشێك ئەو دووانە بەشێوازی گونجاوبەکار ناهێنێت، بەتەواوی هەستی کۆمیدی بوون لەبابەتەکەی

دادەڕنێ. لەبیرت بێ کۆمیدی بوون خەسڵەتێکی تاکەکەسی مرۆڤە....جاری واهەیە شۆخییەك بەلای کەسێکەوە مایەی پێکەنینە، بەڵام بەلای کەسێکی ترەوە هیچ وپوچ ونیشانەی سوکایەتی پێکرانە.

بۆیە دەبێ بەرلەوەی ئەو دوو هۆکارە بۆجەماوەر بەکاربهێنی، هەوڵ بدە لەگەڵ چەندکەسێکدا تاقییان بکەرەوە.هەروەها دەبێ خۆت بپارێزیت لەگێڕانەوەی نوکتەلەسەر حسابی کەسێکی تر (یانی نابی سوعبەت یان نوکتەیەك لەسەرکەسێکی ئامادەی نێوهۆڵەکە بگێڕیتەوە-وەرگێڕ) ئەگەر ئەتەوێ گاڵتەبەکەسێك بکەیت، واباشترە گاڵتە بەخۆت بکەیت.چونکە بەرانبەرەکانت هیچ چێژێك لەوە نابینن تۆگاڵتە بەکەسێکیتر یان کۆمەڵەمرۆڤێکیتر بکەیت.

خەسڵەت یان بەسەرهاتە شەخسیەکان: ڕەنگە بۆئەوەی جەماوەر کارلێکت لەگەڵدابکەن، واباش بێت هەندێ بەسەرهاتی شەخسی بگێڕیتەوە.هەوڵبدە بەسەرهاتەکان پەیوەندییان بەبابەتەکەوە هەبێت ولەمتمانەو ڕاستگۆیشت کەم نەکەنەوە، یان لەبەهێزی ئەو پەیامە کەم نەکەنەوە کەدەتەوێ بیگەیەنیت وڕوونی بکەیتەوە.

گرافیك ونمونەکان:ئەگەر تاوتوێی بابەتێکی ئاڵۆزت دەکرد، ئەوا پێداگری بکەلەسەر بەکارهاوردنی گرافیك ونمونە بۆ ڕوونکردنەوەی زیاتری بابەتەکەت وگەیاندنی پەیامەکانت.بۆنمونە:ئەگەر لەزەماوەندی هاوڕێیەکی خۆشەویستت دا وتەیەك پێشکەش دەکەیت،باسی هەندی لەوکارەباشانە بکە کەهاوڕێکەت لەژیانیدا ئەنجامیداون، نەك تەنها پروپاگەندەی ئەوەبکەیت گوایە هاوڕێکەت پیاوێکی باشە.جگە لەوەش

دەتوانیت ئامارو گرافیکی تایبەت بۆ ڕوونکردنەوەی مەبەستەکانت بەکاربهێنیت.

قسەکردن لەماوەیەکی گونجاودا: زیاد لەکاتی تەرخانکراو سەبارەت بەبابەتەکەت مەدوێ. ڕەنگە پێت خۆش بێت هەرچی بەخەیاڵتدادێت بیڵێیت، بۆئەوەی بەجەماوەری بسەلمێنی زیرەك وبیرتیژیت. بەڵام هەوڵبدە بەرانبەرکێی ئەو ئارەزوەت بکە وبەکورتی وپوختی بدوێ وقسەکانت کۆتایی پێ بێنە.

بابەتەکەت مەخوێنەرەوە: زۆرباشە ئەگەر بتوانیت بەشێوەیەکی ئاسایی وبێ پشت بەستن بەکاغەز بابەتەکەت پێشکەش بکەیت. لەڕاستیدا ئەو وتارانەی دەخوێندرێنەوە، نەك هەرمایەی سەرسامی نین، بەڵکو مایەی نیگەرانی وبێتاقەت بونن. بەتایبەت ئەگەر جەماوەر تێبینی ئەوە بکەن کەتۆبابەتەکەت دەخوێنیتەوە. لەبری خوێندنەوە، واباشترە سەردێڕی بابەتەکانت بەکار بهێنی بۆئەوەی هیچکام لەبیرۆکە گرنگەکانت لەبیرنەچێت، بەڵام دیسانەوە ئەم شێوازەش نابێ ببێتە ڕێگرلەوەی زانیاریەکانت بەشێوەیەکی سەرنج ڕاکێش پێشکەش بکەیت.

گومانی تێدانیە هەندێ لەپێشکەشکاران(وەك ئەوانەی کەلەکاتی ڕاوەستانیان بەپێوە ناتوانن زۆرباش بیربکەنەوە) بە دیاری کراوی لەهەندێ بابەتدا (بابەتەئاڵۆزەکان) هیچ چارەسەرێکی ترنیە جگەلە خوێندنەوەی لانی کەم چەندبەشێکی بابەتەکە. لەم حاڵەتەدا، هەوڵبدە لەپاش خوێندنەوەی چەنددێڕێك، سەرهەڵبڕە و چاوبڕەرە جەماوەر،

لەبری ئەوەی چاو ببڕێتە لاپەڕەکەی بەردەستت و نەوێری چاوی لێ هەڵبڕی.

جەماوەر هانبدە بەشداری بکەن: بەگوێرەی ئەو بابەتەی پێشکەشی دەکەیت، لەوانەیە دۆزینەوەی ڕێگەیەك بۆبەشداری پێکردنی جەماوەر لەباس وخواسەکەتدا شتێکی بەسودبێت. لەومیانەیەدا وەڵامدانەوەی پرسـیارەکانی جـەماوەر ڕێگەیەکـە بۆبەشـدارکردنی جـەماوەر لەبابەتەکـەدا، یـان داواکـردن لەجـەماوەر تاکوپرسـیاربکەن، یـاخود بانگهێشت کردنـی یەکێك لە ئامادەبوان بۆئەوەی لەتاقیکردنەوەیەکدا بەشداری بکـات، یـاخود لەمەشقێکدا یـاخود لەهەرتاقیکردنەوەیـەکی تردا کەپەیوەست بێ بەبابەتەکەوە.

هۆکـارە بیـسەری وبینندەییـە یارمەتیـدەرەکان: لـەم سـەردەمەدا بـەکارهێنانی هۆکـارە بیـسەری وبینندەییـەکان بۆیارمـەتی دانـی ڕونکردنـەوەی بابـەت ونمایـشەگەورەکان، بـەزۆری بوەتـە بـاو.ڕەنگـە یـەکێك لـەو هۆکارانـە داتاشـۆ، یـان کۆمپیوتـەر، یـان سینەماو ڤیـدیۆ وگرافیك وپەیام ومۆزیکی تۆمارکراو..هتد بێت.

هەریـەك لەوهۆکارانـە نمایـشی خاڵەسـەرەکیەکان وناونیـشانەکانی بابەتەکـەو وێنـە گرافیکیـەکان ڕوون دەکەنـەوە، جـاری واهەیـە هەنـدێ شـت تێکـەڵاوی پرۆسـەکە دەکـەیت کـەدەگونجێ بۆمەبەسـتێکی دیـاریکراوی تـر بگوازرێنـەوە.بۆنمونـە: ئەگـەر بـاس لەبڵاوکراوەیـەك دەکـەیت کـەخۆت پێـشت خـستوە وداهێنانـت تێـداکردووە.ڕونوسـێك لـەبڵاوکراوە بنەڕەتیەکـە لای خـۆت بپـارێزە وپیـشانی جەماوەری بـدە تـاکو بیپـشکنن وبۆیـان دەربکـەوێت تۆداهێنانـت تیـادا کـردووە.بـەڵام

ئەگەر بینینی ئەو هۆکارە بیستنی وبینندەییانە ناڕەحەت بێت یاخود لەخزمەتی بابەتەکەتدا نەبێت وتەنها جەماوەر سەرقاڵ بکات، بێگومان زیان لەوپەیامە دەدات کەتۆدەتەوێ بیگەیەنێت ولاوازی دەکات.

مەشق: لەکاتی پێشکەشکردنی نمایشێکی تازەدا،بەراوردی بکە بەنمایشێکی پێشوو:

لەجاری ئایندەدا کەنمایشێك پێشکەش دەکەیت.هەوڵبدە هەندێ لەو پێشنیارانە بەکار بهێنە کەلەم بەشەدا خستومانەتە بەرچاو.لەتیانوسی تێبینیەکانتدا ئەو جیاوازیانە بنوسە کەلەنێوان نمایشەتازەکەت لەگەڵ نمایشە پێشوەکانتدا دروست دەبن.ئەی کام لەپلانە کردەییەکان هاوکاری کردیت لەبەدەست هاوردنی ئەوبەرەوپێشەوە چونەدا؟ کام لەپلانە کردەییەکان لەنمایشەکانی داهاتوتدا پێڕەو دەکەیت؟.

((بەشی دەیەم))

هەوڵ مەدە بۆئەوەی کەسێکی نمونەیی بیت

هەرلەمنداڵیـــەوە، بەرانبـــەرەکانمان بـــەردەوام ڕەفتارەکانمـــان هەڵدەسەنگێنن وهەڵـەکانمان بۆڕاست دەکەنەوە وهانمان ئەدەن باشتر بجولێینەوە.بۆنمونە: کەس وکار منداڵەکانیان فێری ڕۆشتن وقسەکردن ڕەفتـاری جـوان وپاککردنـەوەی ژورەکانیـان دەکـەن.مامۆسـتاکانیش لەلای خۆیانەوە، قوتابیەکانیان تاقی دەکەنەوە وزانیاری تازەتریان پێ دەبەخشن. تەنانەت هاوپیشەکانمان، هاوسـەرەکانمان، منـداڵ وهاوڕێ کانمان، بگرەنەناسەکانیش، پێیان وایە ئەرکی ئەوان ئەوەیە ناو بەناو ڕەفتارەکـــانی ئێمـــە هەڵبـــسەنگێنن وهەڵـــەکانمان بۆڕاســـت بکەنـەوە.هەربۆیـە جێگـەی سەرسـامی نیـە کـەدەبینین هەنـدێ کـەس ئەوپـەڕی هـەوڵ دەدەن کاری نمونـەیی بکـەن، بـەو هیوایـەی هەستێکی باش لای بەرانبەرەکانیان بەجێ بهێڵن.

زۆربەی خەڵك وادەزانن دانانی پێوەری باڵاو کۆششکردن بۆگەشتن بەوئاســـتە باڵایـــە، دەچـــنەخانەی توانـــاوهێزی کەســـایەتی مرۆڤەوە.هەرچەندە پێوەرەبەرزەکان بۆهەندێ کەس، دەبنـەهۆی ئەوەی

ئاستی بەرزبەدەست بهێنن لەبوارەکانی: وەرزش وکارو زانکۆو...هتددا، بەڵام بەگشتی کامڵ بوون بەدانانی هەندێ پێوەرلێك دەدرێتەوە کەمرۆڤ ناتوانێ پێیان بگات.

شیاوی ئامارەپێدانە، ئەو پێوەرانەی کەدادەنرێن بۆگەشتن بەکەماڵ، پێوەرگەلێکی سەقامگیرو نەگۆڕن.ئەگەر مرۆڤ نەتوانێ بگاتە ئەوئاستەی کەپێوەرەکان بەلایانەوە پەسەندە، ئیدی هەست بەبێ ئومێدبوون ودڵەڕاوکێ وخەمۆکی و تووڕەیی دەکات.

لەحاڵەتی کامڵ بووندا، زۆرجار پێوەرە بەرزەکان لەگەڵ توانای جێبەجێ کردندا پێچەوانە دەبنەوە.یانی ئەوکەسەی هەوڵ بۆکامڵ بوون دەدات، پەنادەباتەبەر دەستی کردن وخۆدوورخستنەوە لەوبۆنانەی کەلەوانەیە ببنەهۆی هەڵەکردنێك لەلایەن ئەوکەسەوە...هەرچی ئەوکەسانەشە کەچاودەبڕنە بەرزترین ئاستەکانی کامڵی، بیرلەپێوەری باڵای کەسایەتی ناواقیعی دەکەنەوە.هەمیشەگومان لەدەستکەوتەکانیان دەکەن و، نیگەرانن سەبارەت بەئەگەری هەڵەکردن، هەروەها پێوەری نادادگەرانە وتوندڕەوانەش بۆ بەرانبەرەکانیان دادەنێن، ئەمەش وایان لێدەکات لەکاتی بەدی نەهاتنی چاوەڕوانیەکانیاندا هەست بەبێ ئومێدی بکەن.

ئەم بەشە قسەلەسەر سروشتی کامڵێتی (کەماڵ) دەکات، هەروەها باس لەپەیوەندی نێوان کەماڵ ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی ومیکانیزمەکانی ڕووبەڕوو بونەوەی کەماڵ دەکات.ئەگەر تۆش بەگوێرەی پێوەرە ناواقیعیەکان دەڕۆیت بەڕێداو خورتە خورتی کەماڵ بوەتە کۆسپ لەڕێگەتدا، ئەم بەشە سودێکی زۆرت پێ دەگەیەنێت.

کەماڵ وودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی:

وەك لەبەشەکانی پێشودا باسمان لێوەکرد، تاکەتایبەتمەندی وهاندەری شەرم ودڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی ئەوەیە لەلایەن بەرانبەرەکانمانەوە هەڵسەنگاندنی خراپمان بۆبکرێ.لەبەرئەوە شتێکی ئاساییە کەدەبینین ئەوکەسانەی ئاستێکی بەرزی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتییان هەیە، لەهەمان کاتدا: ئاستێکی بەرزو ناسروشتی کەماڵیان هەیە.

لەڕاستیدا، هەندێ جار ئەوپێوەرانەی بۆخۆیانی دادەنێن، بەرزترن لەو پێوەرانەی بۆکەسانی تریان دادەنێن.بەڵام هەندێکی ترهەن کەهەست بەدڵەڕاوکێ دەکەن، پێوەری زۆربەرز بۆبەرانبەرەکانیشیان دادەنێن...زۆربەی کات، دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی پەیوەستەبەهەندێ بیروباوەڕی زیادەڕۆوەوە، وەکو:

*دەبێ سەرنجی هەمووان بەلای خۆمدا ڕابکێشم.

* دەبێ هەمیشە هەستی باش لای بەرانبەرەکانم بەجێ بهێڵم.

* نابێ هەرگیز ئاماژەی دڵەڕاوکی نیشانی بەرانبەرەکانم بدەم.

* دەبێ هەمیشە کاری جوان وسەرنج ڕاکێش ئەنجام بدەم.

*ئەگەر بەڕواڵەتێکی جوانەوە دەرنەکەوم، مانای وایە کەسێکی شکست خواردوم.

* نابێ لەتاقیکردنەوەدا کەمتر لە(١٠٠٪)بەدەست بهێنم.

زۆرجار دەربڕینەکانی وەك:(پێویستە، دەبێ، هەمیشە، هەرگیز) ئاماژەی بیرکردنەوە لەهەمووشتێ یان بیرکردنەوە لەهیچ شتێ

دەبەخشن (بگەڕێرەوە بۆسەر بەشی سێیەم). یەکێکی تر لەڕواڵەتەکانی کەماڵ، پێڕەوکردنی هەمیشەیی بیرکردنەوە لەهەمووشتێ، یان بیرنەکردنەوە لەهیچ شتێکە.

گۆڕینی بیرکردنەوەی هەوڵدەر بۆکەماڵ:

پلانەکردەییەکانی گۆڕینی بیرکردنەوەی هەوڵدەر بۆکەماڵ، لەگەڵ ئەونەخشانەی تردا وێك دەچن کەبۆگۆڕینی بیرکردنەوە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانی دیکەبەکار دەهێنرێن.یەکەم: شتێکی بەسودە ئەگەر بەڵگەکان بپشکنیت، لەبری ئەوەی بە شێوەیەکی کوێرانە لەسەر بنەمای ڕاست بونیان بڕوایان پێ بکەیت.

بۆنمونە: ئەگەر بڕوات بەوە هەبوو کەدەبێ هەمیشەلەکاتی قسەکردندا هەستێکی باش لای بەرانبەرەکانت دروست بکەیت، ئەم پرسیارەلەخۆت بکە:

ئایا پێشترلەژیانمدا هیچ جۆرە قسەیەکی پوچم لای بەرانبەرەکانم کردووە؟ئەگەر وەڵامەکەت ئەرێ بوو.ئەم پرسیارەی تریش لەخۆت بکە: ئەی ئەنجامی ئەوقسەپوچە چی بوو؟ لەوانەیە چەندخولەکێ پێی قەڵس بوبیت، یان لەوانەیە کەسێك لچی لێت هەڵقورچاندبێ، تەنانەت لەوانەیە هیچ کەسێك ئاگای لەوەنەبوبێت کەتۆچیت گوتوە!.ئایائەنجامی ترسناکی لێکەوتەوە وبۆماوەیەکی زۆریش درێژەی کێشا؟.ئەگەر هیچکام لەوئەنجامانەت لێ دەرنەکەوتووە، ڕات چیە سەبارەت بەو بیرۆکەیەی کەهەنوکە بڕوات پێیەتی ووادەزانی نابێ هەرگیز قسەیەکی پوچت لەزاربێتەدەر؟ ئایا مەسەلەکە ئەوەندە گرنگە

ئەو هەموو هەوڵەی لەپێناودا بدەیت تاکو بەمرۆڤێکی دەبەنگ دەرنەکەویت؟.

ڕێگەیەکی ترهەیە بۆ ڕوو بەڕووبوونەوەی بیرکردنەوەی هەوڵدەر بۆکەماڵ، ئەویش بریتیە لەوەرگرتنی ڕای ئەویتر.یانی تەماشاکردنی مەسەلەکان لەدیدی ئەویترەوە.بۆنمونە: ئەگەر نیگەرانیت لەوەی بەرانبەرەکانت جلەتازەکانت بەجوان نەزانن.لەوحاڵەتەدا ئەم پرسیارە لەخۆت بکە: کەسێ بایەخ بەوەنەدات جلەکانی جوان بن یان نا، چۆن بیرلەدۆخێکی وەک ئەوەی من دەکاتەوە؟ تەنانەت دیزاینەرەتازەکانی جلوبەرگ لەم مەسەلەیە تێ دەگەن.تۆش دەتوانی ئەو بیرۆکەیە وەربگریت کەئاساییەگەر جاروبار جلەکانت جوانیش نەبن.هەرچەندە ئەگەری ئەوەزاڵترە خەڵکی جلەکانت بە جوان و سەرنج ڕاکێش بزانن، بەڵام ئەگەر بەجوانیشی نەزانن هیچ کاریگەریەک لەسەرتۆ دانانێت.

جگەلەوەش چەندڕێگەیەکی دیکە بەکاردەهێنرێن بۆ قەڵاچۆکردنی بیرکردنەوە لەهەموشتێ، یان بیرنەکردنەوە لەهیچ شتێ، ڕێگەکانیش لەسەربنەمای سازش دامەزراون.ئەگەر زۆر دەترسیت لەوەی پێوەرەکانت سوک بکرێن، باش بزانە نیگەرانیەک لەوەدانیە کەمێک پێوەرەکانت سوک بکەیت..ئەگەر پەیوەندیت لەگەڵ هاوسەرەکەتدا ئاڵۆزە لەسەرئەوەی تۆ زۆرترینی کاتەکانت لەکارکردندا بەسەردەبەیت ودەتەوێ یەکەمین کارمەندی بەرهەم هێنەربیت، ئەوا هیچ نەنگیەک لەوەدانیە پێت باش بێت یەکێک بیت لەپێنج کارمەندی بەرهەم هێنەر، بەوشێوەیەش دەتوانی کەمتر کاربکەیت وزیاتر لەگەڵ هاوسەرەکەت کاتەکانت بەسەربەریت.

لەبری بینینی مەسەلەکان یان بەرەش یان بەسپی، ئەمجۆرە سازشکردنە یارمەتیت ئەدات هێڵە خۆڵەمێشیەکانیش ببینیت... بەواتایەکی تر: چەند ڕێگەیەك لەبەردەستتدا دەبێت بۆچارەسەری بابەتێك.

یەکێکی ترلەخەسڵەتەکانی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی، بریتیە لەبەراوردکردنی خۆت بەوکەسانەی کەخاوەنی متمانەو توانای زیاترن و بەهرەشیان لەتۆزیاترە. بۆیە مایەی سەرسامی نیە گەرلەئەنجامی ئەوبەراوردەدا هەست بەدڵتەنگی و ناڕەحەتی ودڵەڕاوکێ بکەیت. ئاساییە بەراوردی خۆت بکەیت بەکەسانی تر، چونکە ئەوەیەکێکە لەڕێگەکانی هەڵسەنگاندنی خۆت. وەلێ واباشە بەراوردی خۆت بەوکەسانە بکەیت کەلەئاستی تۆدان(زۆبەی خەڵکی وادەکەن)... ئەگەر وێنەکێشێکی سەرەتاییت ودەتەوێ بەراوردی کارەکانت بەوشاکارانە بکەیت کەلەمۆزەخانەکاندا دادەنرێن، بێگومان ئومێدبڕاودەبیت. بۆیە کاری خۆت بەکاری هاوئاستەکانت بەراوردبکە.

لەکۆتایدا، هەوڵ بدە بەدیدێکی گشتگیرەوە سەرنجی مەسەلەکان بدەیت، نەك بچیتە ناو وردەکاریەکانەوە. بۆنمونە: ئەگەر لەکاتی نمایشکردندا هەڵەیەکت کرد. سەرنجت لەسەر هەڵەکەت چڕمەکەرەوە، بەڵکو لەبری ئەوە ئەم پرسیارە لەخۆت بکە:(ئایا ئەوهەڵەیەی هەنوکە کردومە، سبەینێ بایەخێکی زۆری دەبێت؟ ئەی بەشەکانی تری نمایشەکەچۆن بوون؟).

مەشق: بیرۆکە هەوڵدەرەکانت بۆکەماڵ تۆماربکە و، هەوڵبدە بەرەنگاریان ببەرەوە:

لەماوەی چەند هەفتەی داهاتودا، ئەوبیرۆکانە لەتیانوسەکەتدا بنوسەرەوە کەبەمێشکتدا دێن وهانی ئەوەت ئەدەن هەوڵ بۆکەماڵ بدەیت.لەدامێنی هەربیرۆکەیەکدا، ڕێگەکانی بیرکردنەوەی تایبەت بەبۆنەکە تۆماربکە، بەبەکارهاوردنی ڕێگە کردەییەکانی بەشی پێشوو.بەواتایەکی تر:بەرەنگاری بیرۆکە کەماڵخوازیەکانت ببەرەوە، نەك وەکو ڕاستی سەلمێنراو وەریان بگریت.

گۆڕینی ڕەفتارە کەماڵخوازیەکان

ڕەفتارەکەماڵخوازیەکان دەکرێنە دووبەشی سەرەکیەوە: ئەوڕەفتارانەی بەکارهێنرێن بۆیارمەتیدانی کەسێك لە ڕووبەڕووبونەوەی پێوەرە زۆربالاکانیدا.جۆری دووەمیش بریتیە لەخۆدوورخستنەوە لەو بۆنانەی کەوادەخوازێ کەسەکە بەگوێرەی ئەو پێوەرانە ڕەفتاربکات کەکەسی یەکەم داینانون.

بۆنمونە لەسەر جۆرەڕەفتاری یەکەم، ئاماژە بەمەشق وڕاهێنانی زیاد لەسنوردەدەین، هەروەها گەڕان بەدوای دڵنیاییدا بە شێوەیەکی زیادەڕۆ،ئەوەش دەچێتە نێوهەمان بازنەوە..نمونەش لەسەر جۆرە ڕەفتاری دووەم، بریتیە لە: خۆدوورخستنەوە لەبۆنەکۆمەلایەتیەکان، دەستی دەستی کردن ودۆزینەوەی ڕێگەی زیرەکانە بۆکەمکردن وسوککردنی ڕێژەی دڵەڕاوکێ.

ئەگەرچی ئەم ڕێگایانە پێویستن بۆئەوەی کەسەکە بتوانێ کۆنترۆڵی بارودۆخی خۆی لەنێوبۆنەکەدابکات، بەڵام ئەگەر زیادەڕەوییان تێدابکرێ، ئاسەواری پێچەوانە لەسەری بەجێ دەهێڵن.وێڕای ئەوەش ئەو جۆرە ڕەفتارانە دەبنەهۆی بەردەوام هەستکردنی کەسەکە بەدڵەڕاوکێ، زۆربەی کاتیش پێچەوانە دەبنەوە لەگەڵ کارکردن وپەیوەندیە کۆمەڵایەتیەکاندا، بۆنمونە: ئەگەر کەسێك بۆماوەی چەندڕۆژێ سەرقاڵی مەشق کردن بێت لەسەر نمایشێکی کورت، بێگومان کاتێکی کەمتر بەسەردەبات لەجێبەجێ کردنی کاروبارەکانی تریدا.ئەمە بەبەراورد بەوکەسەی کەتەنها کاتژمێرێ یان دووکاتژمێر لەمەشق کردندا دەگوزەرێنێ.

توخن کەوتن

لەبەشی چوارەمی ئەم کتێبەدا چەندڕێنمونی وئاراستەکاریەکمان پێشکەشکرد سەبارەت بە بەکارهاوردنی ڕێگەی (توخن کەوتن)ی ئەو بۆنانەی کەسلێیان لێدەکەیتەوە وبونەتە مایەی دڵەڕاوکێ بۆت، ئەمەش لەپێناوی بەرەنگاربونەوەی دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتیدا... دەکرێ هەمان ئەوڕێگەیە بەکار بهێنرێ بۆکەمکردنەوەی هەستی کەماڵخوازی .

سەبارەت بەوکەسانەی کەزۆرلەهەڵەکردن دەترسن ونایانەوێ بەکەسێکی کەمترلە (نمونەیی) بچنەبەرچاوی خەڵکی. توخن کەوتن باشترین ڕێگەی چارەسەرە.واتە بەئەنقەست هەڵەکردن وخۆدەرخستن بەکەمتر لەمرۆڤێکی نمونەیی....وێڕای ئەوەش واباشە بۆت خۆت ڕابێنی لەسەر ئامادەبون لەو جێگایانەدا کەمەرج نیە تۆتیایدا وەك

مرۆڤێکـی نمونـەیی دەربکـەویت یـان بۆنەکـە بەشـێوەیەکی نمونـەیی بـڕوات بـەڕێوە (بەومەرجـەی ئەنجامـەکانی ئـەو خـراپ بەڕێوەچـونە بەئاسانی مامەڵەیان لەگەڵدابکرێت)...بۆنمونە:

* لەوادەیەکی هەڵەدا بچۆبۆسەردان.

* بەهەڵەدەربڕینی دوو وشە، لەکاتی وتوێژدا.

* خـواردنی نـان لەگـەڵ برادەرێکـدا، لێگـەڕێ باچەندسـاتێ بـێ دەنگیەکی قەڵسکار بەسەرتاندا تێپەڕێت.

* لەبەرکردنی جلوبەرگێکی ناشیرین کاتێ دەچیت بۆبازاڕ.

* لەکاتی نمایشکردندا بیری خۆت شپرزبکە.

* نامەیەك بنێرە هەندێ هەڵەی چاپی تێدابێت.

دوورکەوتنەوە لەوڕەفتارانەی کەدەبنە هۆی سەرهەڵدانی کێشە

نەخشەیەکی کردەیی ترهەیە بۆگۆڕینی کەماڵخوازی، ئەویش بریتیە لەڕاوەسـتان لـەپێڕەوکردنی ئەوڕەفتارانـەی کـە لـە بەرەنجامـەکانیان دەترسیت. بۆنمونـە: دوورکەوتنـەوە لەبـەفیرۆدانی کـاتێکی زۆرلەپرۆڤە کـردن بۆنمایـشێکی کـەم.وێـڕای ئـەوەش، پێویـستە دەسـت هـەڵبگریت لـەپێڕەو کردنـی ئەوڕەفتارانـەی کەتـەرخان کـراون بۆهەسـتنەکردن بەقـەڵس بـوون (وەك نەڕۆشـتن بۆئەوچێـشتخانانەی کـەڕوناکی زۆر دادەگیرسـێنن بۆئـەوەی کـەس هەسـت بەسـوورهەڵگەڕانی ڕوخـسارت نەکات).

مەشق: خۆڕاهێنان لەسەر نموونەیی نەبوون

ئەگــەر بەشـێوەیەکی چـڕ هەنـدێ ڕەفتــاری کــەماڵخوازی بـەکاردەهێنیت(وەك زۆر هەوڵـدان بۆئـەوەی جـوان بیـت) لەئێـستاوە هەوڵبـدە هونـەرێکی پێچەوانە بـەکار بهێنیت.مادەم ئەگەری ئەوەهەیە ئەنجامەکردەییـەکان ئاسـایی بـن، هــەوڵ بـدە هەنـدێ وردە هەڵـە بەئەنقەسـت ئـەنجام بـدە، بۆئـەوەی وەك دەبـەنگان بێیتەبەرچـاو... ئەنجامی ئـەو تاقیکردنەوەیـە لەتیانوسـەکەتدا تۆماربکـە...ئەی چیت لەڕاهێنانەکەوە بەدەست هێنا؟.

کــــۆتایی
پلاندانان بۆئاینده

لەپاش چەندمانگێکی کەم لەبەکارهاوردنی ئەو ڕێگە کردەییانەی لەم پەڕاوەدا خراونەتە بەرچاو.هەست دەکەیت ئاستی شەرم و دڵەڕاوکێی کۆمەڵایەتی وترسانت لەئەنجامدانی هەرکارێك زۆر دابەزیوە.جاروبار چـاودێری بەرەوپێـشەوەچونی ئەنجامـەکانت بکـە، بەگەڕانـەوە بۆئامانجەکانی چارەسەر کەلەبەشی دووەمدا خراونەتە بەرچاو.

تـاچ ڕادەیـەك نزیکیت لەبەدەست هـاوردنی ئامانجـەکانت؟ کـام سـتراتیژیەت لەوانـەی خراتـە بەردەسـتت، زۆرتـرین سـودی پـێ گەیاندیت؟ئایا ستراتیژیەتێك هەبوە سودی بۆت نەبوبێت؟ لەو بارەدا، هۆکارچـی بـوو؟ ئایـا پێدەچـێ هۆیەکـەی بۆبـاش بەکارنـەهاوردنی ستراتیژیەت ونەخشەکە بگەڕێتەوە؟ ئەگەر ڕادەی شەرمکردنت بەهۆی بەکارهاوردنی تەکنیکیەکانی ئەم کتێبەوە کەمی کرد، دڵنیابەلەوەی ئـەرکی داهـاتوت پارێزگـاری کـردن دەبێـت لەوسـەرکەوتنانەی کەبەدەستت هاوردون.ئەگەر دەرمان بەکاردەهێنیت (بەتایبەت دەرمانی دژەخەمۆکی) هەوڵبدە بۆماوەی شەش مانگ تاکو ساڵێك بەردەوام بە، تـاکو لـەکاتی وازهێنـان لەدەرمانـەکان نەگەڕییتـەوە بـۆدۆخی

یەکەمجارت.لەبیرت نەچێ! هەرگا ویستت دەرمانەکانت کەم بکەیتەوە، پێویستە ڕاوێژبە پزیشکەکەت بکەیت.

بەدڵنیاییەوە چاك بەکارهاوردنی ڕێگە کردەییەڕەفتاری وئیدراکیەکان، یارمەتیت دەدەن لەکەمکردنەوەی ڕێژەی شەرم و دڵەڕاوکێکەداتدا. بۆنمونە: بەردەوامبە لەسەر بەرەنگاربونەوەی بیرۆکە دڵەڕاوکێ هێنەرەکانت، هەردەمێ هەلی خۆڕاهێنان لەسەر توخن کەوتنی بۆنەیەکیشت بۆهاتە پێش، خۆتی پێوە سەرقاڵ بکە...ئەگەر ماوەیەکی زۆر ئامادەی بۆنەکان نەبویت(وەك نمایش نەکردنی هیچ شتێ بۆماوەی چەند مانگێ) سەرسام مەبە کە دەبینی لەکاتێکدا دەتەوێ نمایشێکی نوێ بکەیت، توشی شەرم ودڵەڕاوکێ دەبیتەوە.تەنانەت لێشی دەترسیت...چارەسەری ئەوحاڵەتەش بەوەدەکرێ سەرلەنوێ نەگەڕێیتەوە بۆ ئەو شێوازەی کەپێشتر لەقبوڵکردنی دڵەڕاوکێدا بەکارت دەهێنا...لەبیرت نەچێ، دڵەڕاوکێ ئاماژەیە بۆڕوو بەڕووبونەوەی بۆنەیەك کەتۆلێی دەترسیت، نەك ئاماژەبێ بۆخۆدروخستنەوە لەو بۆنەیە.

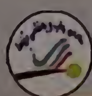
ئەگەر هیچ سودێکت لەوپلان ونەخشانە نەبینی کەلەم پەرتوکەدا خراونەتە بەرچاو، ورەت نەڕوخێت وخۆت مەدە بە دەستەوە، چونکە هەندێ کەس پێویستیان بەمیکانیزمێکی ڕێکوپێکتری چارەسەرە...لەوبارەدا واباشترە بیر لە پەنابردن بۆ یارمەتیدەرێکی پسپۆڕبکەیتەوە.

کۆتایی

٢٠٠٩/١٢/١٣ یەك شەممە / سەیدسادق

زۆربەی خەڵك جارناجارێك هەست بەنائاسودەیی دەكەن لەبۆنە كۆمەڵایەتیەكاندا.لە ڕاستیدا شەرم (shyness)و دڵەڕاوكێی كۆمەڵایەتی (social anxiety) دوو هەستی زۆر ئاسایی وسروشتین. بەڵام هەندێ كەس تاڕادەیەكی وا هەست بەشەرم دەكەن كەئەوشەرم كردن ودڵەڕاوكێیە دەبێتە هۆی ئاستەنگ بۆ ژیانی ڕۆژانەیان. ئەگەر زیادەڕەوی بكەیت لەوەدا كەخەڵكی چۆن بیرلەتۆ دەكەنەوە، یان زۆر دوودڵ بویت لەئامادەبونت لە ئاهەنگە جۆراوجۆرەكاندا، یان لەكاتی تێكەڵاوی كردن لەگەڵ ڕەگەزی بەرانبەرتدا، یان لەكاتێكدا كەپێویستە لەبەردەم جەماوەردا قسەبكەیت، یاخود لەو دەمانەدا كەدەتەوێ برادەرێكی تازە بناسیت، ئەوا ئەم كتێبە بەتایبەت بۆتۆ نوسراوە و ئاراستەی تۆكراوە. ئەگەر یەكێك لەئەندامانی خێزانەكەت شەرمنەو دڕدۆنگە لەبۆنە كۆمەڵایەتیەكاندا، ئەوا ئەم كتێبە هاوكاریت دەكات بۆ تێگەشتن لەوبارە دەرونیەی كەئەوی پیادا تێدەپەڕێت، تاكو بتوانیت یارمەتی بدەیت.

ئەم كتێبە لەهەموو ئەو كتێبانەی تر جیاوازترە كە چارەسەری شەرم ودڵەڕاوكێ دەكەن، جیاوازیەكەیشی لەچەند ڕوو یەكەوەیە، وەك......


لەبڵاوكراوەكانی خانەی چاپ و پەخشی ڕێنما

نرخ (٤٠٠٠) دینار